

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X IPS  
DI SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



**Skripsi**

**Diajukan untuk melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat- syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**

**Oleh :**

**MUNIK YUNI ARTIKA**

**1311080014**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG**

**1439 H / 2017 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X IPS  
DI SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG  
TAHUNPELAJARAN 2017/2018**

**Skripsi**

**Diajukan untuk melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat- syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**

**Oleh :**

**MUNIK YUNI ARTIKA  
1311080014**

**Pembimbing I : Dr. A. Fauzan, M.Pd  
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN INTAN LAMPUNG  
1439 H / 2017**



## ABSTRAK

### **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X IPS DI SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh:  
Munik Yuni Artika

Kepercayaan diri belajar adalah sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan menampakkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapi untuk meraih apa yang diinginkan dalam mencapai penguasaan ilmu pengetahuan. Fenomena yang ada pada peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung menunjukkan terdapat peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah. Alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik adalah dengan menggunakan konseling *REBT*, karena konseling *REBT* merupakan suatu pendekatan yang menekankan adanya perubahan dalam pola keyakinan konseli yang irasional agar konseli dapat mengembangkan diri dan meningkatkan rasa percaya diri. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Apakah konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah. Pemilihan sampel dilakukan melalui penyebaran angket kepercayaan diri yang telah diuji validitas. Terdapat 20 peserta didik yang memiliki kategori percaya diri belajar rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri belajar peserta didik setelah melaksanakan konseling kelompok dengan diperoleh  $t_{hitung}$  17.847 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05 = 2,175$ , maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $17.847 \geq 2,175$ ), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0.000 \leq 0,005$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

**Kata Kunci** : Konseling Kelompok, Kepercayaan Diri Belajar.





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DALAM  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR  
PESERTA DIDIK KELAS X IPS DI SMA NEGERI 9  
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018.**

**Nama Mahasiswa : MUNIK YUNI ARTIKA**  
**NPM : 1311080014**  
**Program Studi : Bimbingan dan Konseling**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Telah dikoreksi oleh pihak pembimbing dan telah dilakukan perubahan seperlunya sehingga dinyatakan layak untuk dimunaqosyahkan dalam Sidang Munaqosyah Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd**  
**NIP. 197208182006041004**

**Hardiyansyah Masya, M.Pd**  
**NIP.**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling**

**Andi Thahir, S.Psi, M.A, Ed.D**  
**NIP. 19760427 200701 1 015**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. 0721 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DALAM  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PESERTA DIDIK  
KELAS X IPS DI SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN  
PELAJARAN 2017/2018**, disusun oleh **Munik Yuni Artika, NPM: 1311080014**,  
Jurusan: **Bimbingan dan Konseling**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal:

**TIM MUNAQOSYAH**

Ketua : Andi Thahir, S. Psi, M.A, Ed.D (.....)  
Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)  
Penguji I : Defriyanto, S.Iq, M.Ed (.....)  
Penguji II : Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd (.....)  
Pembimbing : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**  
**NIP. 19560810 198703 1 001**



## MOTTO

وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Q.S. Ali-Imran :139).<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Al-Quran dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung h. 67

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin... Ku tadahkan do'a dalam syukur yang tiada terkira, Kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Teruntuk Ayahku Sujito dan ibuku Suratmi yang tiada hentinya memberiku semangat, dorongan, nasehat dan kasih sayang, yang tak pernah melewatkan 5 waktunya tanpa mendo'akanku, yang senantiasa mencurahkan seluruh waktu dan tenaganya untukku, merawat dan membesarkanku, serta mengajarkanku arti kehidupan. Terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.
2. Untuk kakakku Putri Indah Pratiwi,S.Pd.I dan kakak iparku Ruli Antono,A.Md yang selalu memberikan nasihat, dukungan moril mapun materi dan semangat kepadaku.
3. Untuk keponakanku Meylando Raka Al-fadli yang begitu menggemaskan, selalu membuatku semakin bersemangat untuk segera menyelesaikan *study* ku,
4. Teman-teman rasa saudara; Zubiroh M.H, Nur Azizah (Sebol), Rosnaeni (Raisa), Mira N, Imas A, Desi Ani Ayu L, Melia P, Meri P, Maspuroh, Eko Ari S. Andi S.D, Nofriansa, Febriawan yang selalu saling menyemangati.
5. Bimbingan dan Konseling A 2013 senasib dan seperjuangan, terimakasih atas gelak tawa dan solidaritas yang luar biasa sehingga membuat hari-hari semasa kuliah lebih berarti.

## RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap peneliti Munik Yuni Artika, dilahirkan disuatu desa kecil yaitu desa Kesuma Jaya, Kecamatan Bekri, Lampung Tengah, pada hari jumat, 17 juni 1994. Peneliti merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan bapak Sujito dan ibu Suratmi.

Peneliti menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak di TK Harapan Bangsa pada tahun 2000, melanjutkan pendidikan tingkat dasar di SD Negeri karyamakmur lulus tahun 2006, kemudian melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di MTs. Madinah, dan pendidikan sekolah menengah atas di MA. Madinah karyatani kecamatan labuhan maringgai kabupaten lampung timur lulus tahun 2012. Kemudian peneliti melanjutkan keperguruan tinggi Pada Tahun 2013 dan peneliti diterima sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Mengambil jurusan Bimbingan Konseling program studi Strata Satu (S-1).

Semasa peneliti di Madinah, peneliti mengikuti 2 organisasi yaitu Organisasi Pondok Pesantren Madinah (OPPM) menjabat sebagai ketua OPPM putri dan bagian keamanan 1 putri. Organisasi kedua, Koordinator Pramuka menjabat sebagai Pembina Gugus Depan (BINDEP). Ada beberapa penghargaan yang pernah diraih selama di Madinah, diantaranya adalah : Juara 2 tartilil Qur'an dalam MTQ sepondok modern Madinah, Juara 2 lomba pidato bahasa arab sepondok modern madinah, Juara 1 lomba broadcasting bahasa arab sepondok modern madinah.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamiin. Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta didik Kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.”

Solawat dan salam kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarganya.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan dari banyak pihak untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan fakultas Tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
2. Andi Thahir, S.Psi,M.A,Ed.D selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling;
3. Dr. A. Fauzan, M.Pd. selaku sekretaris jurusan dan pembimbing I yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan;
4. Hardiyansyah Masya, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan, ditengah kesibukan beliau telah meluangkan waktu, tenaga, dan fikirannya dalam penyelesaian skripsi ini,

5. Para Dosen khususnya Dosen Jurusan Bimbingan Konseling yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti;
6. Drs. Suharto, M.Pd. selaku Kepala SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di sekolah yang beliau pimpin dan kepada dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling Imam Santoso, M.Pd. selaku koordinator BK, Dra. Apridawati selaku guru BK dan Dra. Sri Puji Triani selaku guru pamong selama Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi;
7. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2013;
8. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari penelitian ini masih banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh karena itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran yang sifatnya membangun. Akhirnya dengan iringan ucapan terimakasih peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. Semoga jerih payah semua pihak bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya. Aamiin...

Bandar Lampung,

Penulis,

**Munik Yuni Artika**  
**NPM. 1311080014**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>

	<b>Halaman</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	10
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
A. Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Efficacy</i> .....	12
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	12
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	13
3. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok .....	15
B. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> .....	16
1. Pengertian Pendekatan ( <i>REBT</i> ) .....	16
2. Hakikat Manusia .....	18
3. Tujuan <i>REBT</i> .....	20
4. Konsep Dasar <i>REBT</i> .....	21
5. Tahap-tahap Konseling <i>REBT</i> .....	22
6. Teknik-teknik Konseling <i>REBT</i> .....	24
C. Kepercayaan Diri Belajar .....	27
1. Pengertian Kepercayaan Diri Belajar .....	27

2. Karakteristik Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri .....	29
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri Belajar .....	30
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Belajar .....	30
5. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri Belajar .....	32
6. Memupuk Kepercayaan Diri Belajar .....	33
7. Dampak Positif dan Negatif Dari Kepercayaan Diri Belajar .....	33
8. Peranan Kepercayaan Diri Dalam Pembelajaran .....	34
D. Penelitian Yang Relevan .....	35
E. Kerangka Berpikir .....	36
F. Hipotesis .....	38
1. Hipotesis Penelitian .....	38
2. Hipotesis Statistik .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Jenis Penelitian .....	39
B. Desain Penelitian .....	39
C. Variabel Penelitian .....	43
D. Definisi Operasional .....	44
E. Populasi, Sampel dan Tehnik Sampling .....	45
1. Populasi .....	46
2. Sampel .....	46
3. Tehnik Sampling .....	47
F. Teknik Pengumpulan Data .....	47
1. Metode kuisisioner/Angket .....	47
2. Metode Observasi .....	50
3. Wawancara .....	50
4. Dokumentasi .....	51
G. Instrumen Pengumpulan Data .....	51
1. Uji Validitas Instrumen .....	55
2. Uji Reliabilitas Instrumen .....	55
H. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data .....	56
1. Teknik Pengelolaan .....	56
2. Analisis Data .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
A. Hasil Penelitian .....	59
1. Profil Umum Kepercayaan Diri Belajar .....	59
2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Kelompok Eksperimen .....	65
3. Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan	

Diri Belajar Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	68
B. Pembahasan .....	70
1. Pembahasan Profil Umum Kepercayaan Diri Belajar.....	70
2. Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung .....	74
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran .....	76

#### DAFTAR PUSTAKA



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Kepercayaan Diri Belajar Yang Rendah Pada Peserta Didik Kelas X IPS .....	3
2. Skor Alternatif Jawaban .....	48
3. Kriteria Kepercayaan Diri Belajar .....	49
4. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian .....	52
5. Gambaran Umum Kepercayaan Diri Belajar .....	60
6. Hasil Uji t Independen Pengaruh Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan .....	69
7. Kepercayaan diri Belajar Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Konseling Kelompok ( <i>Paired Sample Test</i> ).....	74
8. Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok Eksperimen.....	76

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Kerja Formula ABC .....	22
2. Kerangka Pikir .....	36
3. Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i> .....	40
4. Variabel Penelitian .....	44
5. Grafik Gambaran Umum Kpercayaan Diri Belajar .....	61
6. Grafik Rata-Rata Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	69



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Kartu Konsultasi Bimbingan
2. Lembar Pengesahan Seminar Proposal
3. Surat Penelitian
4. Surat Balasan Penelitian
5. Rencana Pelaksanaan Layanan dan Laporan Pelaksanaan
6. Validitas Angket Uji Ahli
7. Pedoman Wawancara
8. Program Layanan Konseling Kelompok
9. Angket Kepercayaan Diri Belajar
10. *Pre-test* Seluruh Populasi
11. *Pre-test* Kelompok Eksperimen
12. *Post-test* Kelompok Eksperimen
13. *Pre-test* Kelompok Kontrol
14. *Post-test* Kelompok Kontrol
15. Hasil Uji t Tes SPSS 20 Secara Keseluruhan
16. Uji t Tes SPSS 20 Indikator Tingkah Laku
17. Uji t Tes SPSS 20 Indikator Emosi Dengan Sub Indikator Pantang Menyerah Dan Mempunyai Sikap Optimis
18. Uji t Tes SPSS 20 Indikator Emosi Dengan Sub Indikator Berpikir Positif
19. Uji t Tes SPSS 20 Indikator Spiritual
20. Uji t Tes SPSS 20 *Pre-test*, *Post-test* Keseluruhan
21. Daftar Hadir Konseling Kelompok (Kelompok Eksperimen)
22. Daftar Hadir Konseling Kelompok (Kelompok Kontrol)
23. Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Dalam perkembangannya seringkali mereka menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan sebagai anak-anak tetapi dilain waktu mereka dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa. Tugas perkembangan pada remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Tugas-tugas perkembangan masa remaja menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri sehingga masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi.<sup>1</sup>

Keyakinan individu terhadap dirinya, baik remaja maupun orang dewasa timbul karena mereka memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan bagian dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertindak laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar. Menurut Bandura kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk

---

<sup>1</sup> Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, terj.Istiwidiyant dan soedjarwo,erlangga,Jakarta,1998. h 209

memperoleh hasil seperti yang diharapkan.<sup>2</sup> Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Q.S. Ali-Imran :139)<sup>3</sup>

Pada hakikatnya dimata Allah orang yang beriman adalah orang yang dimuliakan oleh Allah dan dinilainya sebagai makhluk yang terbaik. Ayat tersebut juga nampak bahwa orang yang percaya diri dalam Al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan tidak sedih serta tidak mengalami kegelisahan merupakan orang-orang yang beriman.

Kepercayaan diri menjadi penting dalam belajar, karena tanpa percaya diri peserta didik akan sulit untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Kepercayaan diri akan membawa pengaruh yang besar dalam pergaulan di lingkungan sekolah maupun dalam hal prestasi belajar peserta didik di sekolah.<sup>4</sup> Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri dalam belajar akan berusaha sekeras mungkin untuk

<sup>2</sup> Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih, *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi 2003, No. 2, 67 – 71, Issn : 0215 – 8884, h.68 tersedia di <http://psi308.weblog.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/sites/4251/2014/10/13.-Kepercayaan-Diri-Dan-Kecemasan-Komunikasi-Interpersonal-Pada-Mahasiswa.pdf>

<sup>3</sup> *Al-Quran dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung h. 67

<sup>4</sup> Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum WMP, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja* Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: Vol: 2. No: 1. Tahun:2014 tersedia di <http://ejournal.undiksha.ac.ai/index.php/JJBK/article/viewfile/3649/2937>



mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya memiliki bakat, keterampilan atau keahlian sehingga peserta didik akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Lebih lanjut, hasil pra penelitian di SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang dilakukan selama proses Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), dengan melihat beberapa indikator yang dikembangkan dari teori Angelis tentang aspek – aspek individu yang memiliki kepercayaan diri. Aspek-aspek kepercayaan diri tersebut adalah tingkah laku, emosi dan spiritual.<sup>5</sup> Maka dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Kepercayaan Diri Belajar Yang Rendah Pada Peserta Didik Kelas X IPS**

No	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Peserta Didik	Presentase
1	Tingkah Laku	Bersosialisasi dengan baik dan membuka diri	27	42,85 %
2	Emosi	1. Pantang menyerah dan Mempunyai sikap optimis	16	25,39%
		2. Berpikir Positif	13	20,63 %
3	Spiritual	Meyakini Takdir Tuhan	7	11,11%
<b>Jumlah</b>			<b>63 Peserta Didik</b>	<b>100 %</b>

*Sumber : Hasil Pra-penelitian di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.*

Tabel tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang memiliki permasalahan kepercayaan diri belajar berjumlah 63 peserta didik atau 48,46%. Adapun fenomena dalam dunia pendidikan, umumnya

---

<sup>5</sup> Ibid

jurusan IPS dinilai lebih inferior dibandingkan jurusan IPA, karena jurusan IPA dirasa memiliki kemampuan intelektual yang lebih dibandingkan jurusan IPS.

Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan salah satu wali kelas X IPS dan guru BK di SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

“terkait masalah kepercayaan diri belajar peserta didik pada tingkah lakunya terlihat ketika peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap materi yang dibahas mereka lebih memilih diam, sering merasa malu ketika tampil untuk berbicara dan mempresentasikan tugas dihadapan teman-teman sekelasnya, kadang juga gugup ketika diskusi kelompok karena merasa tidak ada ide yang bisa disumbangkan, sedangkan jika dilihat dari aspek emosi peserta didik yang memiliki masalah kepercayaan diri belajar, mereka merasa kecewa serta putus asa ketika pendapatnya kurang bisa diterima oleh teman-temannya. Hal itu yang membuat mereka menjadi lebih minder dan enggan untuk aktif dalam kegiatan belajar. Tak jarang pula mereka menyalahkan keadaan dirinya, dan kurang bersyukur bila membandingkan kemampuannya dengan teman-teman lainya.”<sup>6</sup>

Hasil wawancara tersebut, sesuai dengan hasil wawancara peserta didik yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

“Saya sering merasa malu ketika saya harus berdiri dan berbicara didepan teman-teman sekelas saya untuk mempresentasikan tugas. ketika guru memberikan pertanyaan kepada saya, saya lebih memilih diam, jangankan menjawab pertanyaan dari guru, ingin bertanya pun saya malu dan ragu untuk menyampaikan gagasan yang saya punya. Seringkali saya merasa minder dengan teman-teman jurusan IPA, saya lihat seberat dan sebanyak apapun tugas mereka, mereka selalu bisa menyelesaikan tugas itu dengan baik. ketika ulangan, terkadang muncul hasrat saya untuk menyontek, dari pada saya salah mengerjakan, padahal saya sadar bahwa jawaban teman saya pun belum tentu benar.”<sup>7</sup>

Penjelasan dari peserta didik dan guru BK tersebut senada dengan variabel terikat yang merupakan item-item dari 3 indikator masalah yang akan diteliti, yaitu indikator Tingkah laku, emosi dan spiritual.

<sup>6</sup> Hasil wawancara dengan guru BK dan salah satu Wali kelas X IPS, 28 november 2016.

<sup>7</sup> Hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas X IPS , tanggal 28 november 2016

Dampak negatif dari kurangnya kepercayaan diri peserta didik dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, karir dan belajar. Dalam bidang belajar, peserta didik yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek yang merupakan gambaran kurangnya percaya diri pada kemampuannya, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta gugup ketika berbicara didepan teman-teman sekelas.<sup>8</sup>

Dalam kepercayaan diri belajar seperti ini, peran dan tugas konselor sekolah dalam perspektif pendidikan yaitu dengan berinteraksi pada peserta didik untuk memprovokasi pikiran dan pemahaman tentang dirinya. Adapun upaya guru BK yang telah dilakukan dengan memberikan layanan informasi dan bimbingan klasikal agar peserta didik memahami tentang pentingnya kepercayaan diri dalam menentukan keberhasilan belajar, akan tetapi upaya yang telah dilakukan oleh guru BK belum mencapai hasil yang optimal karena peserta didik memiliki masalah yang variatif, sehingga guru BK tidak hanya berfokus pada permasalahan kepercayaan diri belajar saja.

Untuk menghindari masalah kepercayaan diri belajar maka diperlukan satu alternatif yang tepat dengan menggunakan layanan konseling kelompok, karena kepercayaan diri tidak hanya melibatkan diri sendiri namun melibatkan orang lain agar terjadinya interaksi yang dinamis. Interaksi tersebut dapat terjadi antar individu

---

<sup>8</sup> Mastur,sugiharto,sukiman, *Konseling kelompok dengan rustrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa*, Jurnal bimbingan konseling semarang,September 2012, h. 75. Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

maupun kelompok sehingga masing-masing individu tersebut dapat memberikan gagasan, ide, pengetahuan, pengalaman untuk membantu memecahkan permasalahan yang sedang dibahas dalam kelompok. Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.<sup>9</sup>

Berkaitan dengan permasalahan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah perlu dilakukan upaya untuk membangun kepercayaan diri belajar peserta didik. Menurut Corey, perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Cara membangun kepercayaan diri belajar peserta didik dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar.<sup>10</sup>

Konseling rasional emotif terdapat formula *ABC*, formula ini dapat membantu peserta didik dalam menggali masalah yang dialami dengan melihat fakta-fakta tentang masalah yang sedang dialami, dari kejadian, akibat dan kepercayaan atau

---

<sup>9</sup> Sri Marjanti, *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X Ips 6 Sma 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*, Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 1 No. 2 Tahun 2015 Issn 2460-1187 tersedia di <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/412>

<sup>10</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT.Refika Aditam, Bandung, 2005. h. 245

keyakinan yang mendasari terjadinya suatu peristiwa, kejadian yang awalnya tidak mungkin terjadi menjadi mungkin terjadi. Sehingga, siswa memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan diri untuk mewujudkan kepercayaan diri dalam proses belajarnya di sekolah.<sup>11</sup>

Senada dengan uraian tersebut, Wayan Handika dkk dalam penelitiannya yang berjudul Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula *ABC* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas VIII 2 Smp Laboratorium Undiksha 2013/2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling rasional emotif efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa, hal ini disebabkan oleh beberapa hal, antara lain; 1) Pemikiran rasional sudah mulai nampak pada siswa, sehingga siswa mampu melihat gambaran positif tentang diri sendiri sehingga dapat memiliki percaya diri yang tinggi. 2) formula abc yang diberikan konselor pada saat proses konseling memberikan pengaruh terhadap ide-ide/pikiran-pikiran siswa, sehingga siswa memiliki motivasi untuk meningkatkan percaya dirinya. 3) Pengalaman-pengalaman masa lalu tentang sikap percaya yang masih rendah memberikan motivasi bagi perkembangan peningkatan sikap percaya dirinya. Hal ini berarti, jika konseling rasional emotif dengan formula abc digunakan secara efektif dalam menangani permasalahan siswa maka, percaya diri siswa dapat ditingkatkan.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> ibid

<sup>12</sup> WayanHandika, dkk, Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula Abc Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas VIII 2 Smp Laboratorium Undiksha2013/2014. e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling., Volume: 2 No 1, Tahun 2014. Tersedia di <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=304202&val=1344&title=Penerapan%20konselin>

Adapun pada penelitian lainya yang dilakukan oleh Sumairah dalam penelitiannya yang berjudul Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku (Rep) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Sampang. Menunjukkan bahwa penerapan konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa yang memiliki percaya diri rendah yang ditandai dengan siswa dapat percaya kemampuannya sendiri, berani bertindak, tidak malu-malu dan optimis. hal ini berarti konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri.<sup>13</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis perlu untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian ini, yaitu:

1. Peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung memiliki masalah kepercayaan diri belajar berjumlah 63 peserta didik atau 48,46%;

---

[g%20rasional%20emotifdengan%20formula%20abcuntuk%20meningkatkan%20percaya%20diri%20siswakelas%20viii%202%20smp%20laboratorium%20undiksha2013/2014](http://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/17891)

<sup>13</sup> Sumairah, *Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku (Rep) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Sampang*, Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Tersedia Di [Http://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa%20/Article/View/17891](http://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/17891)



2. Kepercayaan diri belajar rendah dapat dilihat dari aspek tingkah laku dan emosi peserta didik. Peserta didik menunjukkan rasa takut, gugup saat berbicara di depan orang banyak;
3. Kurangnya kepercayaan diri peserta didik saat diminta untuk menjawab pertanyaan dan mengemukakan ide/ pendapat;
4. Guru BK tidak hanya berfokus pada permasalahan percaya diri belajar saja.

### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada : Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian, sebagai berikut “Apakah Konseling Kelompok Berpengaruh Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

## **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan penelitian**

Mengetahui pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

### **2. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat

#### **a. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

#### **b. Manfaat praktis**

##### **1) Bagi peserta didik**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik;

##### **2) Bagi peneliti**

Penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik;



3) Bagi SMA Negeri 9 Bandar Lampung

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi sekolah tentang kepercayaan diri peserta didik dalam belajar.

**F. Ruang Lingkup Penelitian**

1. Objek penelitian

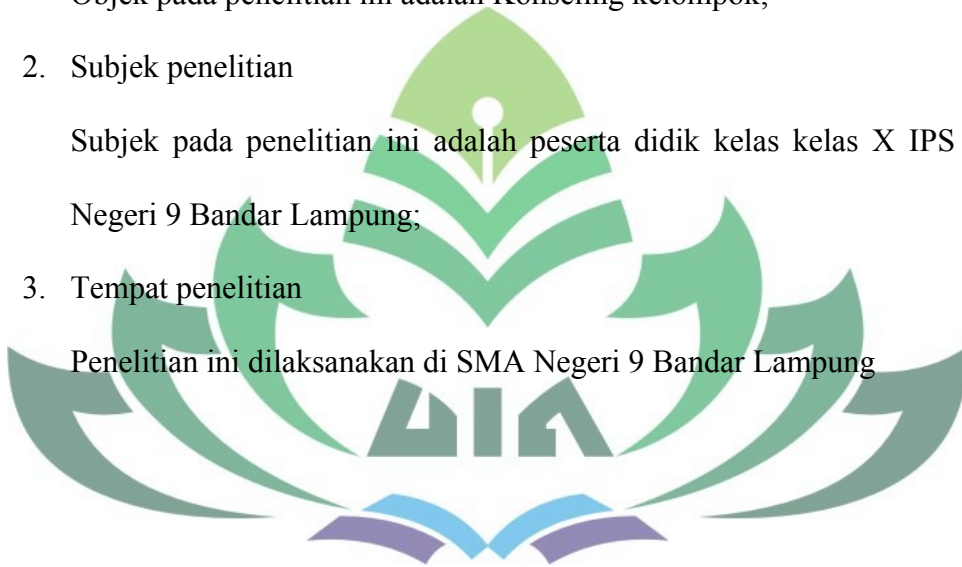
Objek pada penelitian ini adalah Konseling kelompok;

2. Subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung;

3. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Bandar Lampung



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberian bantuan kepada sekelompok siswa baik yang sudah ditentukan jumlahnya maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.<sup>1</sup>

Menurut Winkel, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerja sama, dan mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.<sup>2</sup>

Berdasarkan dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama

---

<sup>1</sup> Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rieneka Cipta, 2008), h. 68

<sup>2</sup> Winkel, WS, Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Insitusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 548

pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari serta untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Kehidupan kelompok dalam hidup seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh kelompok memiliki peranan yang positif dan negatif, sehingga akan tercapai dengan maksimal suatu layanan konseling dalam kelompok terlebih dahulu harus menentukan tujuan yang akan ditentukan bersama. Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok, meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertanggapan rasa terhadap teman sebayanya;
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.<sup>3</sup>

Sementara itu, tujuan konseling kelompok yang dikemukakan Winkel adalah sebagai berikut:

- a. masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya;
- b. para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam

---

<sup>3</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Op.Cit.* h.68

- menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka;
- c. para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya;
  - d. para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitive juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri;
  - e. masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif;
  - f. para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.<sup>4</sup>

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai ketrampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana konseling kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi dari pada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana konseling kelompok mereka lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu. Dalam konseling kelompok konseli juga berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.

---

<sup>4</sup> M. Edi kurnanto, *Konseling Kelompok*, Alfabeta, Bandung, 2013 h.10

Berdasarkan pendapat di atas, yang berkaitan dengan kepercayaan diri dalam hubungan sosial peserta didik maka dengan konseling kelompok diharapkan akan timbul sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan peserta didik. Dengan adanya konseling kelompok maka dapat membantu peserta didik agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada saat mengemukakan pendapat dan dalam diskusi kelompok, sehingga rasa percaya diri meningkat.

### **3. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok**

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

#### **1) Tahap awal kelompok**

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: (a) menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kehadirannya; (b) berdoa; (c) menjelaskan pengertian konseling kelompok; (d) menjelaskan tujuan konseling kelompok; (e) menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok; (f) menjelaskan asas-asas konseling kelompok; (f) melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

#### **2) Tahap Peralihan**

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: (a) menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok; (b) tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut; (c) mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

### 3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah: (a) mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian; (b) memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu; (c) membahas masalah terpilih secara tuntas; (d) selingan; (e) menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah: (a) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri; (b) anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing; (c) membahas kegiatan lanjutan; (d) pesan serta tanggapan anggota kelompok; (e) ucapan terima kasih; (f) berdoa; (g) perpisahan.<sup>5</sup>

## **B. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

### **1. Pengertian Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

Teori terapi *rational emotive behaviour* sering dikenal dengan sebutan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* yang dipopulerkan oleh Albert Ellis pada tahun 1995. Pada mulanya Ellis menggunakan prosedur psikoanalisis dalam praktiknya, tetapi dia menemukan ketidakpuasan dengan prosedur tersebut. Akhirnya dia mengembangkan teori *rational emotive behaviour* ini. Terapi *rational emotive behaviour* adalah terapi *cognitive behaviour* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> M.Edi Kurnanto, Op.cit. h. 137-172

<sup>6</sup> Geralt Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, PT.Refika Aditama, Bandung, 2005. h. 239



Menurut Winkel & Hastuti, bahwa terapi *rational emotive behaviour* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.<sup>7</sup> Menurut Corey, terapi *rational emotive behavior* adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berfikir, memihak, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi perasaan.<sup>8</sup> Sedangkan menurut Willis, *rational emotive behaviour* adalah aliran yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak.<sup>9</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa terapi *rational emotive behaviour* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis dan irrasional serta menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irrasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas

---

<sup>7</sup> Winkel, WS, Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Insitusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 42

<sup>8</sup> Geralt Corey, Op.Cit. h. 240

<sup>9</sup> Sofyan S. Willis, Op.Cit. h. 75

keyakinan-keyakinan yang irrasional sehingga klien akan menjadi efektif dan bahagia.

## 2. Hakikat Manusia

Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. Terapi rasional emotif beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berjalan secara simultan. Pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek yang lainnya.<sup>10</sup>

Menurut Corey *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang manusia pada dasarnya adalah memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk *self-preservation*, kebahagiaan, berpikir dan mengucapkan dengan kata-kata, mencintai, berkumpul dengan yang lain, tumbuh dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk *self-destruction*, menghindari buah pikiran, prokrastinasi, memiliki kepercayaan di luar kenyataan,

---

<sup>10</sup> Gantina Komalasari, Op.Cit. h. 202



perfeksionis dan mencela diri sendiri, kurang bertoleransi, menghindari potensi aktualisasi diri.<sup>11</sup>

Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Geralt Corey, Op.Cit. 276

<sup>12</sup> Ibid

### 3. Tujuan-tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Konteks teori kepribadian, tujuan konseling merupakan efek yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor. Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada konseli setelah mengikuti proses konseling. Menurut Ellis, tujuan konseling *REBT* adalah menunjukkan kepada konseli bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.<sup>13</sup> Menurut Komalasari, tujuan utama *REBT* berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. *REBT* membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli dalam *REBT* dapat mengekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu konseli agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa.<sup>14</sup> Sedangkan menurut Willis, *REBT* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.<sup>15</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* yang utama adalah mengubah cara berpikir irrasional menjadi cara berpikir rasional sehingga terbentuk pribadi yang rasional pada individu.

<sup>13</sup> Ibid, 245

<sup>14</sup> Gantina Komalasari, Ibid.213

<sup>15</sup> Sofyan Willis, *Konseling Individu; Teori Dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2004. h. 76

#### 4. Konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Menurut Ellis untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi *rational emotive behaviour* perlu memahami konsep-konsep dasar, berikut ini: Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event (A)*, *belief (B)*, dan *emotional consequence (C)* yang kemudian dikenal dengan rumus *A-B- C*, sebagai berikut:

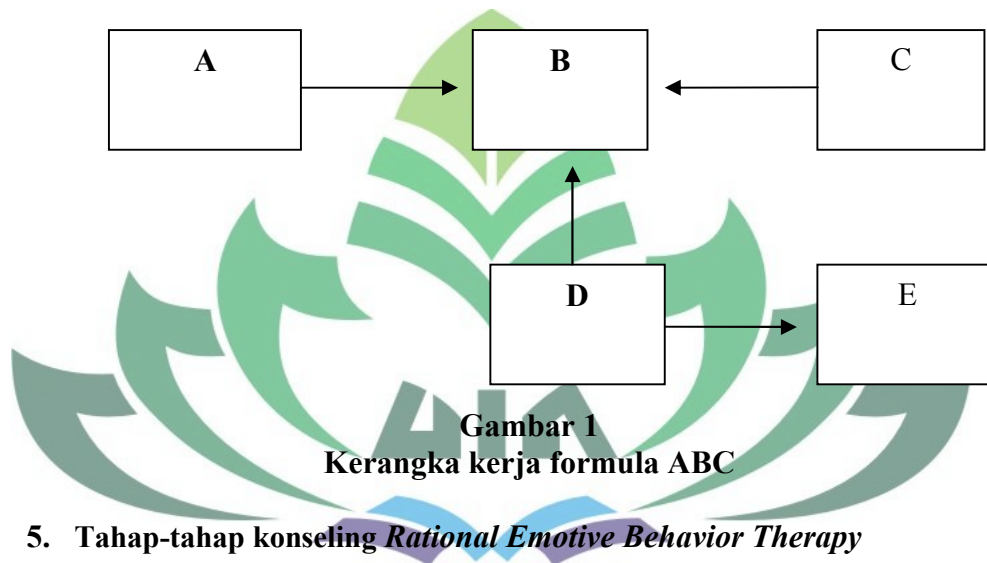
- A. *Antecedent event*, merupakan peristiwa luar yang dialami individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.
- B. *Belief*, yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang irasional (*rational belief*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief*).
- C. *Emotional consequence*, merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event*.<sup>16</sup>

Dari penjelasan Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief*) yaitu keyakinan individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan irasional dan keyakinan rasional. Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, emosional dan tidak produktif. C (*Consequence*) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan A (*activating event*) konsekuensi emosional ini bukan akibat

---

<sup>16</sup> Ibid 242

langsung dari A tetapi disebabkan oleh bentuk keyakinan (B) bersifat keyakinan rasional maupun yang keyakinan irasional. Selain itu Ellis juga menambah D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan D ( *Dispute* ) keyakinan-keyakinan irasional itu agar konselinya bisa menikmati dampak-dampak E ( *effects* ) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional setelah mengikuti proses konseling.<sup>17</sup> Adapun kerangka kerjanya dapat dilihat pada gambar 1:



##### 5. Tahap-tahap konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Menurut Froggatt, tahap-tahap *Rational Emotive Behavior Therapy* secara umum adalah sebagai berikut.

- a. Membantu konseli memahami bahwa emosi dan perilaku disebabkan oleh kepercayaan dan pikiran;
- b. Menunjukkan bagaimana kepercayaan dan pikiran seseorang mungkin tertutup. Format ABC sangat berguna di sini. Konselor meminta konseli bercerita tentang *Antecedent event* (A) seperti apa, *Belief* (B) seperti apa, dan *Emotional consequence* (C) seperti apa;

<sup>17</sup> Sumairah, Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku (Rep) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Sampang, Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Tersedia Di [Http://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa%20/Article/View/17891](http://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa%20/Article/View/17891)

- c. Mengajarkan konseli bagaimana melawan dan merubah kepercayaan irasional, menggantinya dengan kepercayaan yang lebih rasional;
- d. Membantu konseli mengubah perilaku konseli.<sup>18</sup>

Menurut Ellis, dalam proses konseling dengan pendekatan *REBT* terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli. Adapun tahapan konseling *REBT*, diantaranya adalah:

- a. Tahap Pembinaan Hubungan (*Relation Building*).  
Hubungan baik *good rapport* antara konselor dan konseli memang merupakan suatu prasyarat dalam konseling. Untuk dapat menciptakan hubungan baik, konselor perlu menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal.
- b. Tahap Kognitif (Pengelolaan Pemikiran dan Pandangan)  
Tahap ini secara konsekuensial peran konselor adalah:
  - 1) Mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah (*A-B-C*) yang dihadapi konseli dengan keyakinan irasionalnya;
  - 2) Mengajar dan memberikan informasi (tentang teori *A-B-C*);
  - 3) Mendiskusikan masalah (menunjukkan arah perubahan, dari *Irrational belief* ke *rational belief* yang hendak dicapai dalam konseling);
  - 4) Menerapkan teknik *dispute*.
- c. Tahap Pengelolaan Emotif dan Afektif.  
Konselor memusatkan perhatiannya pada “menggarap emosi atau afeksi” konseli sebagai kondisi pendukung kemantapan perubahan *Irrational belief* ke *rational belief*. Dalam tahap ini konselor adalah:
  - 1) Meminta kesepakatan penuh kepada konseli atas arah perubahan dan perubahan-perubahan kecil yang telah terjadi pada konseli;
  - 2) Memelihara suasana konseling bisa dengan memberikan game;
  - 3) Melaksanakan teknik-teknik relaksasi.
- d. Tahap Pengelolaan Tingkah Laku (*Behaviour*).  
Konseli telah memberikan isyarat bahwa ia:
  - 1) Sepakat atas arah perubahan;
  - 2) Ada pernyataan telah terjadi sejumlah perubahan kognitif maupun afektif sekalipun kecil;
  - 3) Sikap emosional dihadapkan pada perubahan perilaku, maka konselor siap masuk pada tahap pengelolaan perilaku tampak konseli.<sup>19</sup>

<sup>18</sup> Gantina Komalasari, Ibid. h. 220

<sup>19</sup> Skripsi: Yessy Ary Estiani Sutopo, *Penggunaan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri*

Berdasarkan uraian diatas maka terdapat empat tahapan proses konseling pendekatan *REBT*. Tahap pertama yaitu pembinaan hubungan (*relation building*), konselor perlu menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal. Tahap yang kedua merupakan tahap pengelolaan pemikiran (*cognitive*) dan pandangan. Tahap yang ketiga merupakan tahap pengelolaan emotif dan afektif. Tahap yang terakhir merupakan tahap pengelolaan tingkah laku (*behaviour*).

#### 6. Teknik-teknik Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Teknik konseling dengan pendekatan rasional emotif behavior dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik imageri, teknik *behaviour* atau tingkah laku yang disesuaikan dengan kondisi klien. Setiap konselor dapat menggabungkan teknik-teknik sejauh penggabungan itu memungkinkan teknik-teknik tersebut. Teknik-teknik dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* diantaranya, yaitu:

##### a. Teknik Kognitif

##### 1) *Dispute Kognitif (Cognitive Disputation)*

Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui presentasi didaktif (*didactic presentation*), dialog sosial (*socratic dialogue*), pengalaman vikarius (*vicarious experiences*), dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan *cognitif disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).



- 2) Analisis Rasional (*Rational Analysis*)  
Teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
  - 3) Skala Katastropi (*Catstrophe Scale*)  
Membuat proporsi tentang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Misalnya, dari 100% buatlah prosentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi presentasinya sampai yang paling rendah.
  - 4) *Devil's Advocate (Rational Role Reversal)*  
Meminta klien untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional. konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.
  - 5) Membuat *Frame Ulang (Reframing)*  
Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir konseli.<sup>20</sup>
- b. Teknik *Emotive*
- 1) *Dispute Imajinasi (Imaginal Disputation)*  
Strategi imaginal disputation melibatkan penggunaan imageri. Setelah dispute secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melibatkan emosinya telah berubah. Bila ya, maka konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berpikir rasional, bila belum maka pikiran irasionalnya masih ada.
  - 2) Kartu Kontrol Emosional (*The Emotional Control Card - ECC*) Alat yang dapat membantu klien menguatkan dan memperluas praktik rasional emotif behavior. Alat ini berisi dua kategori perasaan paralel, yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau yang merusak diri dan perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri.
  - 3) Proyeksi Waktu (*Time Projection*)  
Meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan bagaimana seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Bagaimana klien merasakan perbedaan tiap waktu yang dibayangkan. konseli dapat membutuhkan penyesuaian.
  - 4) Teknik Melebih-lebihkan (*The "Blow Up" Technique*)  
Meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkan pada taraf

---

<sup>20</sup> Ibid



yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol ketakutannya.<sup>21</sup>

c. Teknik Behavioral

1) *Dispute Tingkah Laku (Behavioural Disputation)*

Memberi kesempatan pada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut.

2) *Bermain Peran (Role Playing)*

Dengan bantuan konselor konseli melakukan role playing tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.

3) *Peran Rasional Terbalik (Rational Role Reversal)*

Meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan irasional begitu sebaliknya.

4) *Pengalaman Langsung (Exposure)*

Konseli sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan ketrampilan mengatasi masalah (*copying skills*).

5) *Menyerang Masa Lalu (Shame Attacking)*

Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidaksiujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola

dan mengantisipasi perasaan malunya.

6) *Pekerjaan Rumah (Home Work Assignments)*

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.<sup>22</sup>

Pada dasarnya tehnik yang dimiliki konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi dapat dipilih tehnik yang dirasa lebih cocok dan efektif digunakan untuk memecahkan

<sup>21</sup> Ibid

<sup>22</sup> Ibid

masalah tertentu yang dialami peserta didik. Pada penelitian ini tehnik yang digunakan adalah *Dispute Kognitif (Cognitive Disputation)*.

### C. Kepercayaan Diri Belajar

Dalam teori kepercayaan diri ini akan dijelaskan mengenai pengertian kepercayaan diri, karakteristik individu yang percaya diri dan kurang percaya diri, faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri, proses terbentuknya kepercayaan diri dan memupuk kepercayaan diri.

#### 1. Pengertian Kepercayaan Diri

Thursan hakim menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keberanian menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting daripada keberhasilan atau kegagalan.<sup>23</sup> Menurut Barbara De Angelis kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kemudian menurut Lautser kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat

---

<sup>23</sup> Sri Marjanti, *ibid*, h.1

menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.<sup>24</sup>

Dari beberapa pengertian tadi maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dan kesadaran tersebut membuatnya merasa yakin pada kemampuan yang dimiliki, menerima diri, bersikap optimis dan berpikir positif sehingga dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

Adapun belajar dapat diartikan secara luas ataupun terbatas. Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psiko-fisik menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya. Dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Belajar juga dapat dikatakan sebagai suatu proses interaksi antara diri manusia (*id-ego-super ego*) dengan lingkungannya, yang mungkin berwujud pribadi, fakta, konsep ataupun teori.<sup>25</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri belajar adalah sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan menampilkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapi untuk meraih apa yang diinginkan dalam mencapai penguasaan ilmu pengetahuan.

---

<sup>24</sup> Dewi Warman, *Hubungan Percaya Diri Siswa Dengan Hasil Belajar Siswa*, [Online], 21 Januari 2015 tersedia di <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pgeo/article/view/576>

<sup>25</sup> Sardiman, *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 22, 2014), h. 20-22

## 2. Karakteristik Individu Yang Percaya Diri dan Kurang Percaya Diri

Ada beberapa karakteristik peserta didik yang kurang percaya diri :

- a. takut mencoba sesuatu yang baru;
- b. takut menghadapi ulangan;
- c. selalu merasa minder;
- d. kurang berani bertanya dan menyatakan pendapat;
- e. panik saat berbicara didepan teman sekelas;
- f. timbulnya rasa malu yang berlebihan;
- g. tumbuhnya sikap pengecut;
- h. sering mencontek saat menghadapi tes;
- i. mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi. <sup>26</sup>

Thursan Hakim juga mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain sebagai berikut:

- a. memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan;
- b. selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu;
- c. mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi;
- d. mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi;
- e. memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya;
- f. memiliki kecerdasan yang cukup;
- g. memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup;
- h. memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya;
- i. memiliki kemampuan bersosialisasi;
- j. memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik;
- k. memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup;
- l. selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. <sup>27</sup>

Sementara itu, Lauster mengemukakan karakteristik percaya diri yang positif, yaitu:

- a. keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan;
- b. optimisme, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan;

<sup>26</sup> Thursan hakim, Mengatasi rasa tidak percaya diri, Puspa swara; Jakarta, 2002 h.71

<sup>27</sup> *Ibid*

- c. objektif , yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri benar;
- d. bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya;
- e. rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisa suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.<sup>28</sup>

### 3. Aspek- Aspek Kepercayaan Diri Belajar

Menurut Angelis, kepercayaan diri belajar peserta didik dikembangkan menjadi 3 aspek, diantaranya aspek tingkah laku, emosi dan spiritual.

- a. aspek tingkah laku dengan indikator yang berkembang didalamnya, yaitu: bersosialisasi yang baik dan membuka diri;
- b. aspek emosi dengan indikatornya yaitu: pantang menyerah dan mempunyai sikap optimis serta berpikir positif;
- c. sedangkan aspek spiritual dengan indikator: meyakini takdir Tuhan.<sup>29</sup>

### 4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri belajar yang paling mendasar adalah :

- a. Eksternal

Sikap orang tua akan diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu.

Orang tua menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelekatan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi. Meskipun anak melakukan kesalahan,

<sup>28</sup> Anugrahening Kushartanti, *Perilaku Menyontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri*, Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol. 11, No. 2, November 2009 : 38-46, h.41 tersedia di <http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1658/1180>

<sup>29</sup> Ni Luh Asri, *Op.Cit* , h. 4

dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya dihargai bukan tergantung pada prestasi ataupun perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya. Anak akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan memiliki harapan. Orang tua dan masyarakat seringkali meletakkan standar harapan yang kurang realistis terhadap anak. Sikap suka membanding-bandingkan anak, mempergunjingkan kelemahan anak, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak tersebut. Situasi ini pada akhirnya mendorong anak menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya, karena merasa malu. Rasa percaya diri semakin lemah dan ketakutannya semakin besar. Faktor eksternal ini tidak hanya dari pola asuh orang tua akan tetapi kondisi lingkungan sekitar dan masyarakat turut mempengaruhi.

b. Internal

Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Individu dengan rasa percaya diri yang rendah cenderung mempersepsi segala sesuatu dari sisi negatif. Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinyalah semua negatif itu berasal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, keadaan fisik dan pengalaman hidup.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Bayu Febrianto, Ika Herani, Yoyon S. *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Hubungan Interpersonal Pada Anggota UB (Universitas Brawijaya) Fitness Center*, program studi psikologi - fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas brawijaya, 2013, h.6 tersedia di <http://psikologi.ub.ac.id/old/wp-content/uploads/sites/3/2013/10/JURNAL4.pdf>



## 5. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri Belajar

Kepercayaan diri belajar terbentuk secara bertahap yang membentuk sebuah proses, menurut Hakim, secara garis besar proses terbentuknya rasa percaya diri sebagai berikut:

- a. terbentuknya kepribadian yang baik sesuai proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu;
- b. pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya;
- c. pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri;
- d. pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.<sup>31</sup>

kemudian disebutkan juga proses terbentuknya rasa tidak percaya diri sebagai berikut:

- a. terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek seperti aspek mental, fisik, sosial dan ekonomi;
- b. pemahaman *negative* seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan;
- c. kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap *negative*, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, mengisolasi dari kelompok, dan reaksi *negative* lainnya yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Ibid

<sup>32</sup> Ibid



## 6. Memupuk Kepercayaan Diri Belajar

Untuk menumbuhkan kepercayaan diri yang proporsional, individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya dialah yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah: (a) dapat mengevaluasi diri sendiri secara objektif; (b) memberi penghargaan yang jujur terhadap diri; (c) berfikir positif; (d) menggunakan *self-affirmation*; dan (e) berani mengambil resiko.

## 7. Dampak Positif dan Negatif Dari Kepercayaan Diri Belajar

Rasa percaya diri mempunyai peranan yang penting bagi peserta didik, karena rasa percaya diri memberikan pengaruh yang positif terhadap keberhasilan dalam kehidupannya. Adapun dampak positif dari percaya diri yaitu: (a) berani menyampaikan pendapat; (b) memiliki semangat mengejar kemajuan; (c) selalu bersemangat; (d) optimis; (e) gembira; (f) karir yang selalu baik; (g) selalu mendapat peluang.

Sementara itu, tanpa kepercayaan diri belajar peserta didik akan mengalami kesulitan bahkan dapat menghambat perkembangan pribadinya, bakat, minat, kemampuan dan cita-citanya. Individu yang kurang percaya diri dalam belajar akan berdampak negatif pada hal-hal berikut: (a) tidak bisa menunjukkan kemampuan diri; (b) kurang berprestasi dalam studi; (c) malu-malu dan canggung; (d) tidak berani mengungkapkan ide-ide; (e) cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan; (f)

rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman; dan (g) apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain.<sup>33</sup>

### **8. Peranan Kepercayaan Diri Dalam Pembelajaran**

Kepercayaan diri belajar peserta didik dalam sekolah terlihat pada saat peserta didik yang ingin melontarkan pendapatnya di depan kelas tetapi ia hanya bisa terdiam. Ia takut bila satu kelas akan mengolok-oloknya jika pendapat yang dilontarkan jauh dari sempurna. Kadang kala gejala tak percaya diri muncul tiba-tiba, tanpa disadari oleh seseorang ketika melakukan sesuatu sehingga orang tersebut tidak bisa mengeluarkan kemampuannya secara optimal.

Seorang peserta didik yang memiliki masalah kepercayaan diri belajar, akan menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat peserta didik tersebut tidak cakap bersosialisasi (tidak pandai bergaul). Peserta didik tersebut tidak ada keberanian untuk mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sosial. Ketidakpercayaan diri dalam belajar membuat seseorang menjadi marah terhadap dirinya sendiri dan mengakibatkan terganggunya prestasi belajar. Sebagian besar peserta didik yang merasa gagal dengan prestasinya sulit untuk mengembangkan kepercayaan diri belajarnya. Takut dengan tugas yang menantang, takut akan kegagalan, dan terbiasa dalam mengambil tugas yang tantangannya sedikit.

---

<sup>33</sup> Ersta Lydia. *Sekilas Tentang Rasa Percaya Diri Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Widya Wacana. Vol. 8 Nomor. 2 Mei 2012. ISSN: 1907-5928, tersedia di :  
[ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/download/734/609](http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/download/734/609)

#### D. Penelitian Yang Relevan

1. Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan judul; Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula Abc Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas VIII 2 Smp Laboratorium Undiksha2013/2014. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang siswa kelas VIII 2 SMP Lab Undiksha. *Treatment* diberikan sebanyak 3 kali pada siklus I dan 2 kali pada siklus II. Pencapaian percaya diri siswa pada siklus I terhadap 4 orang, yaitu sebesar 20,83% meningkat menjadi 37,5%. Rata-rata peningkatannya adalah 26,94%. Dari hasil tersebut, 2 orang siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan sehingga perlu untuk melanjutkan *treatment* ke siklus II. Pada siklus II pencapaian percaya diri siswa yaitu 16,00% menjadi 21,92% terhadap 2 orang siswa. Keempat orang siswa yang dijadikan subjek penelitian sudah mencapai ketuntasan yang ditentukan karena skor telah melebihi 65%. Berdasarkan hasil yang dicapai tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis konseling rasional emotif dengan formula ABC mampu meningkatkan percaya diri siswa yang menunjukkan percaya diri rendah.<sup>34</sup>
2. Hasil penelitian lainya yaitu; berjudul Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku (Rep) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII Smp

---

<sup>34</sup> Wayan Handika, dkk, Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula Abc Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas VIII 2 Smp Laboratorium Undiksha2013/2014. e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling., Volume: 2 No 1, Tahun 2014. Tersedia di <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=304202&val=1344&title=Penerapan%20konseling%20rasional%20emotifdengan%20formula%20abcuntuk%20meningkatkan%20percaya%20diri%20siswakelas%20viii%202%20smp%20laboratorium%20undiksha2013/2014>

Negeri 1 Sampang. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 siswa yang teridentifikasi memiliki skor percaya diri rendah. Dari hasil perhitungan yang diperoleh dalam penelitian ini dapat diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka nilainya  $0,008 > 0,05$ , sedangkan mean *pre-test* sebesar 125,57 dan mean *post-test* sebesar 138,9 sehingga menghasilkan selisih sebesar 13,33. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian berbunyi “ penerapan konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri pada siswa “ dapat diterima.<sup>35</sup>

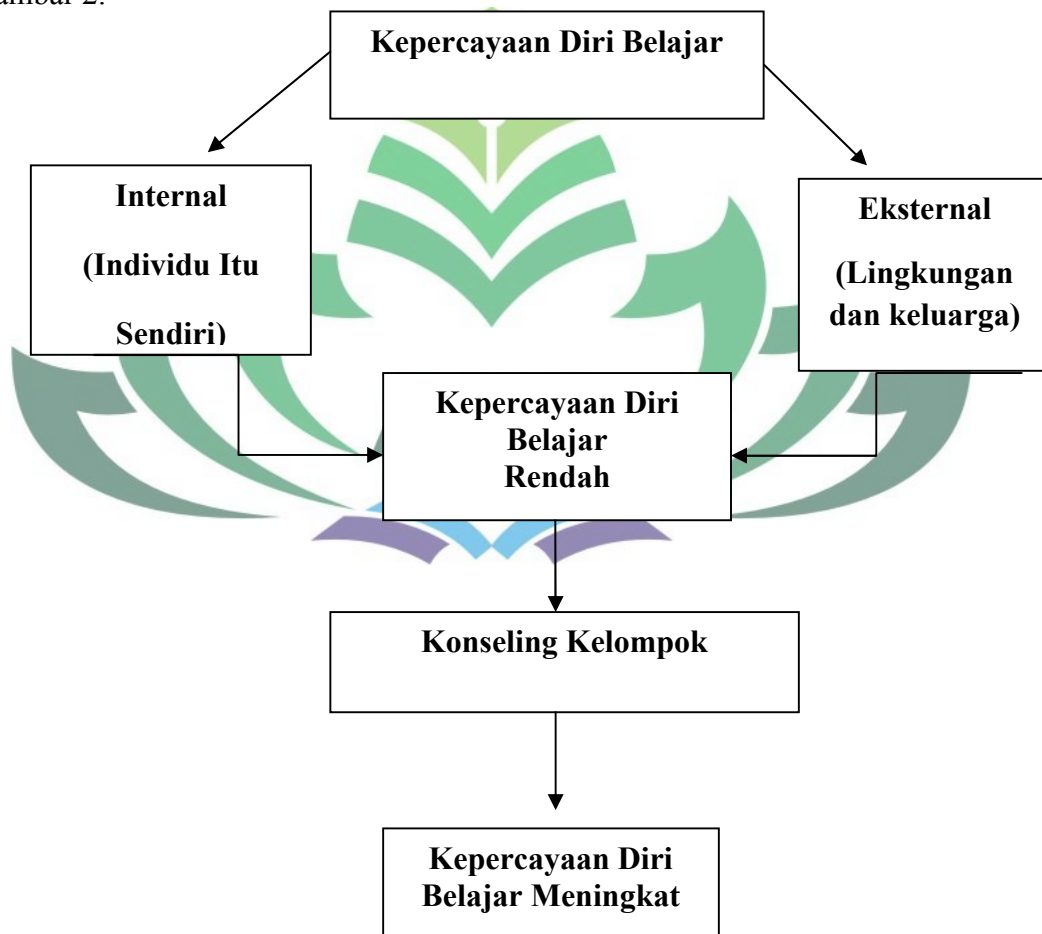
#### E. Kerangka Berpikir

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri belajar ada dua, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi keluarga dan lingkungan. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal kepercayaan diri pada seseorang. Kepercayaan diri tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika seseorang berada dalam lingkungan keluarga yang baik, namun sebaliknya jika lingkungan tidak memadai menjadikan individu tersebut untuk percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan proses pembelajaran untuk percaya pada dirinya sendiri. Sedangkan faktor internal meliputi individu itu sendiri yang memiliki pola pikir negatif terhadap dirinya.

---

<sup>35</sup> Sumairah, Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku (Rep) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Sampang, Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Tersedia Di [Http://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa%20/Article/View/17891](http://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa%20/Article/View/17891)

Untuk mengatasi faktor yang menyebabkan individu kurang percaya diri dapat di tingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Dalam penelitian ini, konseling kelompok sebagai variabel bebas, sedangkan kepercayaan diri belajar pada peserta didik sebagai variabel terikatnya. Pada penelitian ini menggunakan 1 subjek yang diberikan perlakuan menggunakan konseling *Rational Emotive behavior Therapy* . Adapun gambar kerangka pikir dapat dilihat pada gambar 2.



**Gambar 2**  
**Kerangka Pikir**

## F. Hipotesis

### 1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>36</sup>

$H_0$  = Konseling kelompok tidak berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 bandar lampung.

$H_a$  = Konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 bandar lampung

### 2. Hipotesis Statistik

Adapun hipotesis statistiknya sebagai berikut

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

Dimana:

$\mu_1$  = Kepercayaan diri belajar peserta didik sebelum pemberian konseling kelompok.

$\mu_2$  = Kepercayaan diri belajar peserta didik sesudah pemberian konseling kelompok.

---

<sup>36</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Alfabeta ,Bandung, 2015, h.

### **BAB III**

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *quasi experimental*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena, dalam rancangan metode *quasi experimental*, terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tidak dipilih secara acak (*nonrandom assigment*).<sup>1</sup>

### **B. Desain Penelitian**

Desain *eksperiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*).<sup>2</sup> Desain eksperimen ini digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan menggunakan pendekatan *REBT*, namun pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh

---

<sup>1</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*(Bandung, Alfabet, 2015), h. 116

<sup>2</sup>*Ibid*



perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Pengukuran ( <i>Pretest</i> )		Perlakuan	Pengukuran ( <i>Post-test</i> )
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
K	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

**Gambar 3**  
***Pola Non-equivalent Control Group Design***

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O1 dan O3 : Pengukuran kepercayaan diri belajar peserta didik, sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket kepercayaan diri belajar. *Pre-test* mengumpulkan data peserta didik yang memiliki masalah kepercayaan diri belajar dan belum mendapatkan perlakuan.

O2 : Pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat kepercayaan diri belajar pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Di dalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana kepercayaan diri belajar pada peserta didik menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

O4 : Pemberian *post-test* untuk mengukur kepercayaan diri belajar pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*.

X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup>*Ibid*, h.116.

Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan mengeksplorasi dan identifikasi peserta didik, peneliti dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar yang rendah pada peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Rancangan konseling kelompok pendekatan *REBT* dilakukan oleh peneliti selama satu bulan dengan ketentuan 6 kali pertemuan, penelitian berlangsung dengan 2 kali pertemuan dalam seminggu.

Langkah-langkah implementasi layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dilakukan melalui *Pre-test* dan *Post-test*. *Pre-test* dilakukan sebelum penelitian untuk mendapat subjek/sampel penelitian. Selanjutnya observasi dan wawancara dilakukan setelah subjek penelitian ditentukan untuk mendapatkan data yang menunjang dalam penelitian. *Post-test* diberikan setelah pelaksanaan konseling kelompok dalam beberapa langkah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik.

Setiap langkah dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* atas komponen: (a) tujuan; (b) intervensi-intervensi pokok; dan (c) implementasi

hasil. Garis besar isi setiap langkah konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dideskripsikan sebagai berikut:

Langkah 1: *Pre-test* kegiatan untuk mengetahui profil kepercayaan diri belajar peserta didik sebelum pemberian layanan.

Langkah 2: Pengantar konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*  
Tujuan langkah ini adalah: (a) mulai membangun hubungan dengan peserta didik; (b) menilai karakteristik peserta didik terutama dari kepercayaan diri belajarnya; (c) mendeskripsikan pentingnya konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*; (d) mendeskripsikan struktur seluruh langkah konseling kelompok; dan (e) memulai konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*.

Langkah 3: Restrukturisasi kepercayaan diri belajar. Tujuan langkah ini adalah: (1) mengatasi permasalahan kepercayaan diri belajar peserta didik; dan (2) meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik yang kurang baik dalam kesehariannya.

Langkah 4: Modifikasi Perilaku. Tujuan langkah ini adalah: (1) memahami pengalaman belajar peserta didik dilihat dari kepercayaan dirinya; (2) menyampaikan hal apa yang tidak baik jika memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah; (3) mengidentifikasi pemicu permasalahan kepercayaan diri

belajar; (4) mengaplikasikan teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri yang positif.

Langkah 5: *Post-test* merupakan kegiatan untuk mengetahui adanya pengaruh kepercayaan diri belajar peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*.

### C. Variabel Penelitian

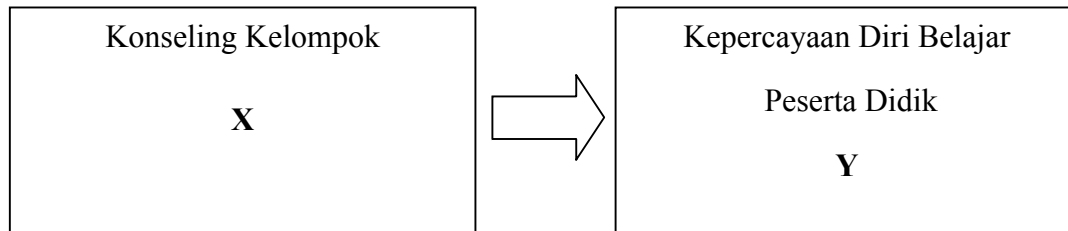
Variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan permasalahan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar pada peserta didik terdiri dari dua variabel, yaitu: (a) variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat); dan (b) variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.<sup>4</sup>

Dalam penelitian ini, konseling kelompok merupakan variabel bebas yang diberi simbol X. Sementara kepercayaan diri belajar peserta didik merupakan variabel terikat yang diberi simbol Y.

---

<sup>4</sup>*Ibid*, h.61.

Jadi, korelasi atau antara dua variabel tersebut dapat digambar sebagai berikut:



**Gambar 4**  
**Variabel Penelitian**

#### **D. Definisi Operasional**

Variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen (eksperimental variabel). Adapun variabel terikat penelitian ini adalah kepercayaan diri belajar peserta didik. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional;

##### **1. Kepercayaan diri belajar**

Kepercayaan diri belajar merupakan keyakinan dalam diri individu untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki dari aspek tingkah laku, emosi dan spiritual. Kepercayaan diri belajar juga menjadi penilaian yang positif terhadap individu untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan, selalu semangat dalam belajar dan tidak merasa malu dalam menjalani tugas-tugas akademiknya.



## 2. Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *REBT*

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*Rasional Thinking*), perasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*Acting*). Teori yang menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Dalam konseling *REBT* terdapat formula ABC, formula ini dapat membantu peserta didik dalam menggali masalah yang dialami dengan melihat fakta-fakta tentang masalah yang sedang dialami, dari kejadian, akibat dan kepercayaan atau keyakinan yang mendasari terjadinya suatu peristiwa, kejadian yang awalnya tidak mungkin terjadi menjadi mungkin terjadi. Sehingga peserta didik memiliki keyakinan, kepercayaan terhadap kemampuan diri untuk mewujudkan kepercayaan dirinya dalam proses belajar di sekolah.

## **E. Populasi, Sampel dan Tehnik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>5</sup> Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang berjumlah 63 peserta didik.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>6</sup> Sampel juga sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sugiono menyatakan sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana yaitu 10-20 anggota sampel. Peneliti hanya mengambil 20 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, 10 peserta didik pada kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dan 10 peserta didik pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *REBT* namun tetap dikontrol perkembangannya.

---

<sup>5</sup> *Ibid*, h.117

<sup>6</sup> *Ibid* .h. 118

### 3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan kriteria dan pertimbangan tertentu, kriteria dan pertimbangannya adalah dari 63 populasi yang rendah hanya yang belum pernah mengikuti konseling dengan pendekatan *REBT*.

## F. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Metode kuisisioner/Angket

Kuesioner atau angket didefinisikan sebagai sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.<sup>7</sup> Kuisisioner yang digunakan peneliti adalah kuisisioner langsung. Kuisisioner langsung digunakan untuk memperoleh data tentang kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>8</sup> Adapun skor alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

---

<sup>7</sup>Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2014, h. 151

<sup>8</sup>Sugiono, *Op.Cit*, 2015, h. 134.

**Tabel 2**  
**Skor Alternatif Jawaban**

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
<i>Favorable</i> (pernyataan positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (pernyataan negatif)	1	2	3	4

Penilaian kepercayaan diri belajar dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan banyaknya item 24. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval; dan
- penentuan jarak interval ( $J_i$ ). Penentuan jarak interval diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t - r)/J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

$J_k$  = Jumlah kelas interval.<sup>9</sup>

<sup>9</sup>Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014) h, 144.

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi :  $4 \times 24 = 96$
- b. Skor terendah :  $1 \times 24 = 24$
- c. Rentang :  $96 - 24 = 72$
- d. Jarak interval :  $72 : 4 = 18$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kepercayaan diri belajar dapat dilihat pada tabel 3:

**Tabel 3**  
**Kriteria Kepercayaan Diri Belajar**

Interval	Kriteria	Deskripsi Perilaku
78- 96	Tinggi	Pada kategori ini peserta didik sudah terlihat kepercayaan dirinya dalam menjalani tugas-tugas akademiknya maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekolah dan telah dilakukan secara terus-menerus
59-77	Sedang	Pada kategori ini peserta didik sudah terlihat kepercayaan dirinya dalam menjalani tugas-tugas akademiknya maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekolah dan mencoba untuk melakukannya terus-menerus.
40-58	Rendah	Pada kategori ini peserta didik mulai terlihat kepercayaan dirinya dalam menjalani tugas-tugas akademiknya maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekolah namun belum melakukan dikehidupanya.



## 2. Metode Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo pengertian “observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu”.<sup>10</sup> Jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi *kurasi-partisipan* yaitu peneliti tidak ikut secara aktif dalam pengamatan aktivitas subyek. Jadi peneliti terlibat langsung dalam memberikan program, tetapi saat melihat kepercayaan diri belajar peserta didik peneliti tidak terlibat langsung.

## 3. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya-jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.<sup>11</sup> Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis wawancara bebas terpimpin, guna memperoleh data yang valid, yaitu: peneliti membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan untuk disajikan, tetapi bagaimana cara pertanyaan-pertanyaan itu diberikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan secara fleksibel sesuai dengan keadaan.

Metode ini digunakan sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sehingga data-data yang akurat dapat diperoleh. Metode wawancara ini peneliti tujukan kepada responden dari wali kelas, guru BK dan peserta didik, untuk

---

<sup>10</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Op.Cit. h. 69.

<sup>11</sup> *Ibid.* h. 123.

mengetahui Apakah konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar pada peserta didik.

#### 4. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden.<sup>12</sup> Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran umum tentang masalah kepercayaan diri belajar peserta didik. Metode dokumentasi juga digunakan oleh peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*.

#### G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang cocok pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar angket, daftar pernyataan-pertanyaan wawancara, dan menggunakan arsip-arsip dokumentasi yang berhubungan dengan peneliti. Kisi-kisi pengembangan instrumen pada tabel 4 terdapat beberapa indikator kepercayaan diri belajar yang dikembangkan dari teori Angelis tentang aspek-aspek individu yang memiliki kepercayaan diri belajar. Aspek-aspek kepercayaan diri tersebut adalah tingkah laku, emosi dan spiritual ;<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Abdurrahmat Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*(Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 112.

<sup>13</sup>Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum WMP, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja*Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume:

**Tabel 4**  
**Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	Ket
Kepercayaan diri belajar	Tingkah laku	Bersosialisasi dengan baik dan membuka diri	1. Saya merasa gugup ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas	-
			2. Saya merasa tampil berani ketika mengemukakan pendapat di hadapan teman-teman sekelas dan menguraikan jawaban dari guru.	+
			3. Saya tidak pernah membedakan teman dalam kelompok belajar.	+
			4. Saya senang ketika ada teman yang bertukar pikiran mengenai tugas belajar.	+
			5. Saya tidak pernah memberikan ide-ide yang baik dalam suatu tugas diskusi sekalipun saya sebagai anggota	+
			6. Saya merasa bantuan dari teman-teman sangat berarti bagi saya dalam menyelesaikan tugas sekolah.	-
			7. Saya mudah untuk meminta maaf ketika saya berbuat kesalahan pada teman-teman.	+
	Emosi	Pantang menyerah dan Mempunyai sikap optimis	8. Saya akan terus berusaha belajar, agar mendapatkan hasil yang memuaskan.	+
			9. Saya merasa yakin, bahwa saya akan sukses apabila belajar dengan sungguh-	+

Lanjutan Tabel 4

			<p>sungguh.</p> <p>10. Saya mudah cemas ketika akan mempresentasikan tugas di hadapan guru dan teman-teman, karena saya merasa ragu dengan kemampuan saya.</p> <p>11. Saya merasa tekad untuk menggapai cita-cita sangat lemah.</p> <p>12. Saya takut jika menghadapi ujian.</p> <p>13. Saya ragu dapat berprestasi seperti teman-teman saya.</p> <p>14. Saya kurang percaya diri dengan hasil ujian atau tugas sekolah yang saya kerjakan.</p> <p>15. Saya terima dan hanya diam apabila ada teman yang mencela nilai dan tugas saya.</p>	<p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p>
		Berpikir Positif	<p>16. Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan dalam kegiatan belajar saya.</p> <p>17. Jika saya dapat prestasi, saya akan memamerkannya kepada teman-teman.</p> <p>18. Saya senang ketika ada teman yang memuji prestasi saya, karena itu menjadi motivasi saya untuk terus meningkatkan belajar.</p> <p>19. Dengan penuh percaya diri, saya mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik.</p>	<p>+</p> <p>—</p> <p>+</p> <p>+</p>

Lanjutan Tabel 4				
	Spiritual	Meyakini takdir Tuhan	<p>20. Yakin dengan keadaan diri sendiri bahwa setiap adanya kekurangan maka terdapat kelebihan begitupun dalam hal belajar.</p> <p>21. Tidak menerima keadaan diri sendiri karena diberikan kesulitan dalam belajar, seperti memahami pelajaran, menangkap materi yang diberikan oleh guru, menghafal, mengerjakan ujian ataupun tugas.</p> <p>22. Yakin bahwa segala sesuatu itu hanyalah milik Tuhan Yang Maha Esa.</p> <p>23. Yakin bahwa ketika kita membantu orang lain maka Tuhan akan membalasnya dengan yang baik pula.</p> <p>24. Yakin dengan adanya kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa.</p>	<p>+</p> <p>—</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan reliabel angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan, berikut ini dijelaskan sebagai berikut:



### a. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dilaporkan peneliti.<sup>14</sup> Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan ini diuji teknik korelasi jawaban pada setiap item dikorelasikan dengan total skor. Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus *korelasi product moment* dengan rumus:

$$r = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{[\{N \sum X - (\sum X)^2\} \{N \sum Y - (\sum Y)^2\}]}$$

Keterangan :

- r : Koefisien validitas item yang dicari
- X : Skor responden untuk tiap item
- Y : Total skor tiap responden dari seluruh item
- $\sum X$  : jumlah skor dalam distribusi X
- $\sum Y$  : jumlah skor dalam distribusi Y
- $\sum X^2$  : Jumlah kuadrat masing-masing skor X
- $\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat masing-masing skor Y
- N : jumlah subjek.<sup>15</sup>

### b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.<sup>16</sup> Sebelum angket diujikan kepada responden, angket diujikan terlebih dahulu kepada populasi diluar sampel

<sup>14</sup>Sugiono, *Op.Cit*, 2015. h.363

<sup>15</sup>Ibid

<sup>16</sup>*Ibid*,h. 364

untuk mengetahui tingkat reliabelitasnya dengan menggunakan rumus *alpha* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{K}{K - 1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- $r_{11}$  : Reliabilitas instrumen  
 $k$  : Banyaknya butir pertanyaan  
 $\sum \sigma^2$  : Jumlah varians butir  
 $\sigma^2 t$  : Varian total.<sup>17</sup>

## H. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

### 1. Teknik Pengolahan data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, procesing, dan cleaning*.

- a. *Editing* (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.
- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “*coding*”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

---

<sup>17</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta. h.171

- c. *Data Entry* (Pemasukan Data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program “*software*” *SPSS for windows release 20* yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.
- d. *Cleaning Data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

## 2. Analisis data

Menurut Arikunto yang dikutip oleh sugiyono, mengemukakan reliabilitas adalah kemantapan alat pengumpul data sehingga akan diajukan uji coba tes. Instrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten sama. Pengujian ini akan menggunakan bantuan program *SPSS For Windows Release 20*.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, tes, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan kepercayaan diri belajar peserta didik dapat digunakan rumus uji t atau *independent samples test* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and service solution*) For Windows Release 20. Ada pun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

- $\bar{X}_1$  : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok eksperimen)
- $\bar{X}_2$  : nilai rata-rata sampel 2 (kelompok kontrol)
- $S_1^2$  : varians total kelompok 1 (kelompok eksperimen)
- $S_2^2$  : varians total kelompok 2 (kelompok kontrol)
- $n_1$  : banyaknya sample kelompok 1 (kelompok eksperimen)
- $n_2$  : banyak nya sample kelompok 2 (kelompok kontrol).<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Sugiyono, *Op.Cit.* 2015, h. 181

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018” dilaksanakan pada tanggal 23 juli-21 Agustus tahun 2017. Jadwal dalam penelitian ini sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama dengan sasaran atau subjek penelitian. Pada bab ini peneliti akan melaporkan tentang; (a) profil/gambaran kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung; (b) Pelaksanaan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung; dan (c) Pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil/gambaran kepercayaan diri belajar peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 20 peserta didik. Dalam sampel tersebut dibagi dua kelompok yaitu 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol.



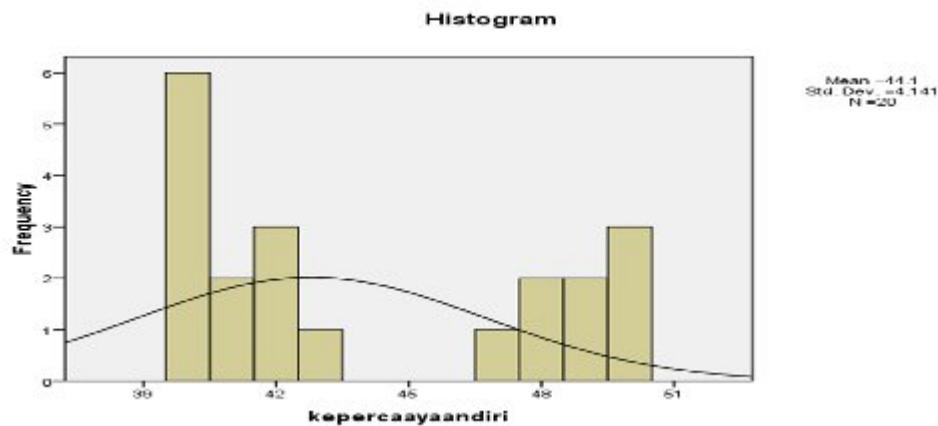
### 1. Profil Umum Kepercayaan Diri Belajar

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian kepercayaan diri belajar terhadap 20 peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung diperoleh presentase kepercayaan diri belajar peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori sebagaimana yang terdapat pada Tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5**  
**Gambaran Umum Kepercayaan Diri Belajar**  
**Peserta Didik Kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung**

Kategori	Rentang Skor	$\Sigma$	Presentase
Tinggi	$\geq 78-96$	5	25%
Sedang	$\geq 59-77$	9	45%
Rendah	$\geq 40-58$	6	30%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100 %</b>

Tabel 7 menyatakan bahwa gambaran kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung terdapat 5 peserta didik (25%), berada pada kategori tinggi, pada kategori sedang sebanyak 9 peserta didik (45%) dan pada kategori rendah sebanyak 6 peserta didik (30%). Pada gambar 4 menunjukkan grafik gambaran umum kepercayaan diri belajar peserta didik atau subjek penelitian.



**Gambar 5**  
**Grafik Gambaran Umum Kepercayaan Diri Belajar**  
**Peserta Didik Kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung**

Grafik menunjukkan bahwa Mean 44.1, Median 42.00, sedangkan mod 40. Berdasarkan hasil presentase dan grafik pada sampel tersebut terlihat bahwa kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung terdapat peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar yang tinggi, namun masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori rendah.

## **2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *REBT* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung Kelompok Eksperimen**

Pelaksanaan konseling kelompok pendekatan *REBT* dilaksanakan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 10 peserta didik dan kelompok kontrol yang berjumlah 10 peserta didik, pada waktu yang berbeda. Kegiatan dilakukan di ruang konseling kelompok di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

Gambaran pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* adalah sebagai berikut:

### 1) *Tahap pertama*

*Pre-test* diberikan secara klasikal kepada peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung, Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima dalam kelompok, memperkenalkan tujuan atau garis besar sesi konseling pada konseli dan mengidentifikasi kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar.

Kemudian menjelaskan secara singkat mengenai tujuan dalam kegiatan layanan dan petunjuk pengisian instrumen kepercayaan diri belajar. mayoritas peserta didik memahami dan memberikan informasi kepercayaan diri belajar yang dilakukannya. Hasil dari *Pre-test* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kepercayaan diri belajar. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran kepercayaan diri belajar yang terjadi pada peserta didik. untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang memiliki karakteristik kepercayaan diri belajar yang rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan *pre-test* dapat dikatakan cukup lancar ditunjukan dengan peserta didik yang memberikan informasi kepercayaan diri belajar dalam seluruh item instrumen dapat terisi sesuai

dengan petunjuk pengisian. Kegiatan diselesaikan pada waktu yang telah ditentukan.

## **2) Tahap Kedua sampai Kelima**

Setelah menganalisis hasil *pre-test*, peneliti menentukan kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan karakteristik kepercayaan diri belajar peserta didik. Kemudian, peneliti menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan. Tujuan dari tahap ini untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat mengidentifikasi kepercayaan diri belajar yang terjadi pada dirinya.

Tahap kedua sampai kelima merupakan tahap inti kegiatan diskusi kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok dan para anggota kelompok membahas topik yang sudah ditentukan, yaitu pada pertemuan pertama membahas mengenai membangun kohesivitas dalam kelompok, kemudian tentang mengenali potensi diri dan membentuk persepsi positif, pada pertemuan selanjutnya mengenai membuat strategi dan mencurahkan usaha yang tinggi, dan pertemuan terakhir membahas topik meminimalisir sumber cemas dengan mengatur waktu. Sedangkan pada kelompok kontrol pertemuan pertama membahas tentang membangun kohesivitas dalam kelompok, dan mengenali potensi diri dan membentuk persepsi positif. Pimpinan kelompok dalam kegiatan ini hanya berperan sebagai pengatur jalannya konseling kelompok yang bersahabat, terbuka, aktif namun pimpinan kelompok tidak banyak bicara, karena anggota kelompok seharusnya lebih aktif.

Adapun deskripsi gambaran disetiap pertemuan dalam tahap layanan konseling kelompok, mengutamakan membahas aspek yang dapat meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik, diantaranya;

a) Membangun Kohesivitas dalam Kelompok

Langkah ini bertujuan memberikan pemahaman terhadap masalah kepercayaan diri belajar pada aspek tingkah laku dari masing-masing peserta didik. (RPL terlampir). Beberapa peserta didik awalnya enggan dalam berinteraksi secara terbuka dengan teman-temannya, namun dengan adanya pengarahan yang diberikan pembimbing peserta didik menjadi lebih terbuka menyatakan hal yang ingin diungkapkan mengenai topik yang diberikan. Setelah suasana yang lebih kondusif berhasil diciptakan, masing-masing peserta didik diminta untuk mengungkapkan mengenai pentingnya membangun kohesivitas kelompok di kehidupan sehari-hari terutama dalam belajar.

Guna tercapainya tujuan dari langkah ini, peneliti meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah bersosialisasi di sekolah. Dengan identifikasi ini, peserta didik dengan sendirinya mengerti apa yang harus dilakukan. Selanjutnya dalam pelaksanaan teknik peserta didik diminta untuk mengungkapkan upaya apa yang harus dilakukan untuk mengatasi rasa minder dalam bersosialisasi dan bergaul di sekolah. Anggota kelompok saling memberi keyakinan bahwa setiap individu mampu mengatasi



hal-hal yang menekannya. Anggota berupaya untuk belajar membuka diri dan bersosialisasi dengan warga sekolah, serta lebih percaya diri. Dalam hal ini, anggota berkomitmen untuk mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

b) Mengenali Potensi Diri Dan Membentuk Persepsi Positif.

Tahap ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap masalah kepercayaan diri belajar pada aspek emosi dan spiritual (RPL terlampir). Sebelum membahas topik yang telah ditentukan peserta didik melakukan *game* terlebih dahulu agar suasana lebih hidup dan terbuka, setelah itu barulah peserta didik diminta secara suka rela menceritakan pengalaman atau hal yang ingin diungkapkan mengenai topik yang diberikan. Berdasarkan hal tersebut diketahui peserta didik ragu dapat berprestasi, dan merasa lebih banyak kekurangan daripada kelebihan yang ada dalam dirinya.

Guna tercapainya tujuan dari langkah ini peserta didik diminta untuk mengutarakan upaya apa yang seharusnya dilakukan untuk mengenal dan mendalami potensi yang dimiliki. Dengan melihat kesuksesan dan prestasi yang diraih oleh teman sekolah, akan memacu semangat peserta didik dalam belajar dan berprestasi. Anggota menyadari bahwa setiap individu yang memiliki kekurangan pasti memiliki kelebihan, kelebihan yang dimiliki perlu dikembangkan dan perbanyak belajar guna mendalami potensi yang ada dalam diri masing-masing.

c) Membuat Strategi Dan Mencurahkan Usaha Yang Tinggi

Peserta didik sering merasa tidak percaya diri saat belajar dan mengerjakan tugas sehingga membuat peserta didik melihat pekerjaan teman (mencontek), hal ini disebabkan karena peserta didik tidak mengerti pelajaran, peserta didik kurang mengerti jelas mengenai materi dan tugas yang disampaikan, peserta didik tidak mau bertanya mengenai tugas dan materi yang tidak dipahami.

Kemudian untuk mencapai tujuan dari langkah ini peserta didik mengutarakan bagaimana solusinya. Anggota menyadari pentingnya belajar, dan harus lebih giat lagi dalam belajar, agar memiliki kesiapan diri dalam berbagai situasi dan mampu memberikan hasil yang terbaik, dan yang terpenting yakin dengan kemampuan sendiri. Anggota belajar untuk mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

d) Meminimalisir Sumber Cemas Dengan Mengatur Waktu.

Peserta didik sering merasa malu ketika mengemukakan pendapat dan menjawab pertanyaan dari guru, serta gugup dan cemas saat menguraikan jawaban atau mempresentasikan tugas di hadapan guru dan teman sekelas hingga membuat materi yang akan disampaikan menjadi kacau.

Untuk mencapai tujuan dari langkah ini peserta didik diminta untuk mengungkapkan solusinya. Anggota kelompok saling memberi masukan dan dorongan akan kemampuan yang dimiliki masing-masing. Anggota

berkomitmen akan meluangkan waktu khusus untuk belajar dan harus lebih rajin belajar.

Dalam penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* formula *A-B-C*, peserta didik diajarkan untuk memahami dan menyadari bahwa keyakinan-keyakinan yang negatif adalah sumber dari permasalahan yang dihadapi dan menggantinya dengan keyakinan-keyakinan yang positif serta memotivasi agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Kemudian, penerapan teknik *dispute cognitive* melalui pengalaman vikarius dengan melihat kesuksesan maupun kegagalan yang diperoleh orang lain. Sedangkan melalui persuasi verbal Individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan yang potensial untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Persuasi verbal tersebut dapat mengarahkan seseorang agar berusaha lebih keras lagi untuk mencapai kesuksesan dan mendapatkan sesuatu yang diinginkan. Ditambah dengan pemberian dukungan dan motivasi yang tinggi antara pemimpin dan anggota untuk belajar terhadap pengalaman-pengalaman, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesadaran untuk lebih berfungsi.

### **3) Tahap Keenam**

Setelah diskusi kelompok diakhiri peserta didik diajak untuk mengisi instrumen kepercayaan diri belajar sebagai bentuk *Post-test*. Pelaksanaan *post-*

*test* pada kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 dapat dikatakan lancar dengan rata-rata peserta didik mampu memberikan informasi tentang kepercayaan diri belajar setelah layanan konseling kelompok dengan seluruh item instrumen dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian serta kegiatan ini selesai pada waktu yang telah ditentukan.

### **3. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *REBT* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung Secara Keseluruhan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

$H_0$  = Konseling kelompok tidak berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

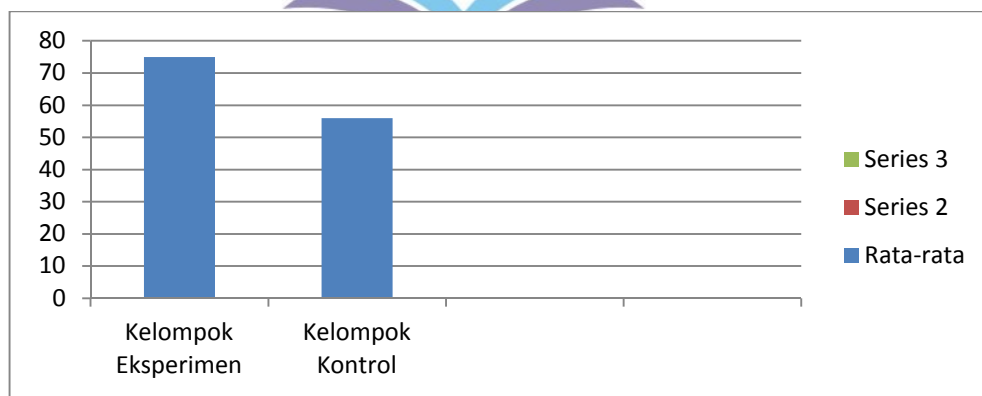
$H_a$  = Konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil uji *t independen sampel test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap kepercayaan diri belajar peserta didik didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Hasil Uji t Independen Pengaruh Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik**  
**Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan**

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik Uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	75.0000	1.94365	19.00000	17.847	0.097	0.000	Signifikan
Kontrol	56.0000	2.74874					

Berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh  $t_{hitung}$  17.847 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  0,05 = 2,175, maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $17.847 \geq 2,175$ ), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0.000 \leq 0,005$ ), selain itu didapat nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ( $75.0000 \geq 56.0000$ ). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka peningkatan pengaruh kepercayaan diri belajar pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol. Gambar 6 menunjukkan rata-rata peningkatan kepercayaan diri belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



**Gambar 6**  
**Grafik Rata-Rata Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**



## B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian diawali dengan profil/gambaran kepercayaan diri belajar, dilanjutkan dengan menganalisis layanan yang tepat. Adapun pembahasan pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik adalah sebagai berikut;

### 1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

Kepercayaan diri belajar adalah sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan menampakkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapi untuk meraih apa yang diinginkan dalam mencapai penguasaan ilmu pengetahuan. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri akan mengetahui dan menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya baik dari aspek tingkah laku, emosi dan spiritual. Sedangkan peserta didik yang kurang percaya diri dalam belajar, akan menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat peserta didik tersebut tidak cakap bersosialisasi (tidak pandai bergaul). Peserta didik tersebut tidak ada keberanian untuk mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sosial.

Pendekatan *REBT* merupakan suatu pendekatan untuk mengatasi suatu masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah. Pendekatan *REBT* dapat dilakukan untuk membantu peserta didik yang memiliki masalah kepercayaan diri

belajar. Masalah kepercayaan diri belajar bermula pada pola pikir yang salah, keraguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, yang yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Maka, bantuan yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik adalah dengan menggunakan konseling *REBT*, karena konseling *REBT* merupakan suatu pendekatan yang menekankan adanya perubahan dalam pola keyakinan konseli yang irasional agar konseli dapat mengembangkan diri dan meningkatkan rasa percaya diri.

Adapun gambaran umum kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung adalah sebagai berikut; pada kategori tinggi sebanyak 8 peserta didik atau 40%, pada kategor sedang sebanyak 7 peserta didik atau 35%, dan pada kategori rendah sebanyak 5 peserta didik atau 25%. Berdasarkan analisis data menunjukkan adanya perbedaan kepercayaan diri belajar peserta didik setelah di laksanakan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung setelah dilaksanakan layanan

konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* menjadi lebih baik. Peningkatan kepercayaan diri belajar peserta didik jika dilihat dari aspek tingkah laku, peserta didik menunjukkan peningkatan dalam bersosialisasi dan belajar untuk lebih membuka diri, kemudian membiasakan diri untuk berani berbicara dihadapan guru dan teman-teman tanpa malu. Kemudian dari aspek emosi, dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukan kepercayaan diri saat belajar, peserta didik yakin mampu berprestasi jika terus belajar, dan ketika mengerjakan tugas peserta didik tidak lagi melihat hasil tugas teman (mencontek) mereka percaya dengan kemampuan mereka sendiri. Sedangkan dari aspek spiritual, dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan potensi dalam dirinya dengan mengembangkan kelebihan yang dimiliki, dan melengkapi apa yang menjadi kekurangannya dengan belajar.

Hasil tersebut menunjukan bahwa peserta didik yang mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* menjadi lebih percaya diri dan yakin pada kemampuan mereka dalam belajar. Konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* memberikan perubahan-perubahan terutama dalam kepercayaan diri belajar, di antaranya; peserta didik mempunyai persepsi positif tentang dirinya, lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, motivasi dan daya juang untuk belajar meningkat.

Tujuan dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik meningkatkan kepercayaan diri belajar. Layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok dapat dijadikan media penyampaian informasi, berbagi pengalaman dan bertukar

ide/pemikiran serta membantu peserta didik melakukan perilaku yang dapat meningkatkan kepercayaan diri belajar, serta dapat membantu peserta didik membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, kepercayaan diri belajar peserta didik hanya difokuskan pada 3 indikator, yaitu; Tingkah laku, emosi dan spiritual sehingga fokus penelitian tidak terlalu meluas dan tujuan dari pelaksanaan konseling diharapkan akan lebih optimal. Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* ini yang didukung dengan teknik *Dispute Cognitive* mengalami peningkatan sebanyak 27,9%. Tercapainya suatu layanan konseling yang dilakukan oleh peneliti yaitu konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* membuat peserta didik berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan juga kepercayaan diri belajar dapat membantu keberhasilan peserta didik dalam proses belajar sehingga hasil belajar dapat berubah menjadi lebih baik. Dalam pelaksanaan konseling pun peserta didik yang terlibat antusias dalam pelaksanaan yang dilakukan. Sehingga dalam waktu yang cukup singkat peserta didik dapat mengubah kepercayaan diri belajar menjadi lebih baik.

## **2. Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.**

Kepercayaan diri belajar peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* berpengaruh terhadap efektivitas konseling. Sikap positif terhadap pelaksanaan konseling kelompok diantaranya mengikuti pelaksanaan konseling kelompok secara terus menerus dan menunjukkan kemajuan.

Berikut ini merupakan pengaruh kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung diperoleh dengan membandingkan kepercayaan diri belajar peserta didik sebelum dilakukan layanan konseling kelompok dan setelah dilakukan layanan konseling kelompok yang menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* terhadap kepercayaan diri belajar peserta didik. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan hasil uji pengaruh menggunakan analisis statistik uji t yakni *Paired Sample Test* diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test* kelompok eksperimen. Sebagaimana dijelaskan pada tabel 7:



**Tabel 7**  
**Kepercayaan diri Belajar Peserta Didik Sebelum dan Sesudah**  
**Pelaksanaan Konseling Kelompok**  
*(Paired Sample Test)*

Kepercayaan diri belajar	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik uji t	Sig.	Sig.2 tailed	Keterangan
<i>Pre-test</i>	47.10	3.872	-27.900	-19.258	0.684	0.000	Signifikan
<i>Post-test</i>	75.00	1.944					

Dari data tersebut diketahui bahwa nilai sig.(2-tailed) sebesar  $0.000 \leq 0.05$ . Nilai  $t_{\text{tabel}}$  lebih kecil dari pada  $t_{\text{hitung}}$  ( $2,175 \leq 19.258$ ). Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara  $t_{\text{tabel}}$  dan  $t_{\text{hitung}}$ . Maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Senada dengan hasil uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) dengan bantuan program *SPSS for windows* 20. Hasil uji normalitas pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

**Tabel 8**  
**Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok Eksperimen**  
*One-Sample Kolmogorov-Smirnov test*

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		pretest	Posttest
N		10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	47.10	75.00
	Std. Deviation	3.872	1.944
Most Extreme Differences	Absolute	.292	.197
	Positive	.227	.152
	Negative	-.292	-.197
Kolmogorov-Smirnov Z		.923	.622
Asymp. Sig. (2-tailed)		.362	.835

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh data bahwa nilai KSZ *Pre-test* sebesar 0.923 dan nilai KSZ *Post-test* 0.622. Sedangkan *Asymp. Sig.* pada *Pre-test* 0.362 dan *Post-test* 0.835 yang berarti lebih besar dari taraf signifikansi ( $\leq 0,05$ ), dengan hal ini data berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada tujuan, hasil pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh  $t_{hitung}$  17.847 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05 = 2,175$ , maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $17.847 \geq 2,175$ ), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0.000 \leq 0,005$ ), selain itu didapat nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ( $75.0000 \geq 56.0000$ ). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka peningkatan pengaruh kepercayaan diri belajar pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol. Hal ini menjelaskan bahwa peserta didik telah mendapat pengaruh kepercayaan diri belajar yang cukup baik dengan ditandai: (a) peserta didik menunjukkan peningkatan dalam bersosialisasi dan belajar untuk lebih membuka diri, kemudian membiasakan diri untuk berani berbicara dihadapan guru dan teman-teman tanpa malu; (b) peserta didik yang menunjukkan kepercayaan diri saat belajar, peserta didik yakin mampu berprestasi jika terus belajar, dan ketika mengerjakan tugas peserta didik tidak lagi melihat hasil tugas teman (mencontek) mereka percaya dengan kemampuan mereka sendiri; (c) peserta didik yang menunjukkan potensi dalam dirinya dengan mengembangkan kelebihan yang dimiliki, dan melengkapi apa yang menjadi kekurangannya dengan belajar.

Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik, dengan demikian ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Peserta didik perlu meningkatkan kepercayaan diri belajar sehingga dapat mencapai tujuan belajar dan prestasi belajar yang lebih baik.
2. Guru bimbingan dan konseling agar dapat memprogramkan dan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling secara optimal untuk membantu mengembangkan kepercayaan diri belajar peserta didik. Didalam proses konseling, konselor diharapkan mampu menggunakan teknik yang sesuai dengan permasalahan dan tidak menutup kemungkinan untuk menggabungkan teknik yang digunakan dengan teknik yang lain sebagai teknik pendukung.
3. Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian mengenai kepercayaan diri belajar hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak lain seperti orang tua maupun guru wali kelas/mata pelajaran, serta sebelum diadakan konseling kelompok diharapkan dapat memberikan layanan konseling individu untuk mengetahui masalah-masalah terkait kepercayaan diri belajar peserta didik secara mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Asri, Ni Luh dkk. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja*. Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling. Volume: Vol: 2 No: 1 Tahun: 2014 tersedia di: <http://ejournal.undiksha.ac,ai/index.php/JJBK/article/viewfile/3649/29> 37

*Al-Quran dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung

Corey, Geralt, 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung, PT.Refika Aditam.

Desiawati, Putu dkk. *Penerapan Konseling Kognitif Sosial Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Etika Sosial Pada Siswa Kelas Xicap Smk Negeri 1 Singaraja*. E-Journal Undiksha. Volume: 2 No 1 Tahun 2014, tersedia di; <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3793/3039>

Fatoni, Abdurrahmat. 2011. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Febrianto, Bayu. *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Hubungan Interpersonal Pada Anggota UB (Universitas Brawijaya) Fitness Center*. program studi psikologi - fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas brawijaya. Tahun 2013.Tersedia di: <http://psikologi.ub.ac.id/old/wpcontent/uploads/sites/3/2013/10/JURNAL4.pdf>

Friedman, S.Howard. 2006. *Kepribadian teori Klasik dan riset modern (edisi ketiga jilid 1)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta:Puspa Swara.



Handika Wayan, dkk, *Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula Abc Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas VIII 2 Smp Laboratorium Undiksha2013/2014*. e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling., Volume: 2 No 1, Tahun 2014. Tersedia di: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=304202&val=1344&title=Penerapan%20konseling%20rasional%20emotifdengan%20formula%20abc%20untuk%20meningkatkan%20percaya%20diri%20siswakelas%20viii%202%20smp%20laboratorium%20undiksha2013/2014>

Hurlock, B.Elizabeth. 1998. *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.

Komalasari, Gantina. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT indeks.

Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: CV Alvabeta.

Kushartanti, Anugrahening. *Perilaku Menyontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri*. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol. 11, No. 2, November 2009: 38-46,tersedia:<http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1658/1180>

Kusumaningtyas, Ersta Lydia. *Sekilas Tentang Rasa Percaya Diri Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Widya Wacana. Vol. 8 Nomor. 2 Mei 2012. ISSN: 19075928,tersedia:[ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/download/734/609](http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/download/734/609)

Lubis, Lumongga Namora. 2011. *Memahami Dasar – Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prena Media Group.

Lydia, Ersta. *Sekilas Tentang Rasa Percaya Diri Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Widya Wacana. Vol. 8 Nomor. 2 Mei 2012. ISSN: 1907-5928, tersedia di : [ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/download/734/609](http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/download/734/609)

Marjanti, Sri. *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X Ips 6 Sma 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*. Jurnal Konseling Gusjigang. Vol. 1 No. 2 Tahun 2015. Issn 2460-1187. Tersedia di: <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/412>

Mastur dkk. *Konseling kelompok dengan rustrukrisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa*. Jurnal bimbingan konseling semarang. Issn 2252-6889. September 2012, Tersedia di: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

Santrock, W. John. 2007. *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sardiman. 2014. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Siska, Sudardjo dkk. *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi No. 2, 67 – 71, Issn : 0215–8884, Tahun 2003. tersedia di:  
<http://psi308.weblog.esaunggul.ac.id/wpcontent/uploads/sites/4251/2014/10/13.-Kepercayaan-Diri-Dan-Kecemasan-Komunikasi-Interpersonal-Pada-Mahasiswa.pdf>

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Ketut Dewa. 2008. *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rieneka Cipta.

Sumairah, *Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku (Rep) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Sampang*, Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Tersedia Di [Http://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa%20/Article/View/17891](http://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa%20/Article/View/17891)

Sutoyo, Anwar. 2012. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Warman, Dewi. *Hubungan Percaya Diri Siswa Dengan Hasil Belajar Siswa* [Online]2015.tersedia:<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pgeo/article/view/576>

Willis, S. Sofyan. 2004. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, Bandung, Alfabeta.

Winkel, WS. Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Insitusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL 2017/2018**

- A. Komponen Layanan : Layanan Responsif  
B. Bidang Layanan : Sosial  
C. Fungsi Layanan : Kuratif dan Pengembangan  
D. Tujuan : Untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi anggota kelompok.  
E. Topik : Membangun Kohesifitas kelompok  
F. Sasaran Layanan : 1) Syahnan Wijaya, (XI IPS 1)  
2) Dhebitra Shafa V. (XI IPS 1)  
3) Sugi Hartono, (XI IPS 2)  
4) Akbar Muzaki Irawan, (XI IPS 2)  
5) Rakha Hardian, (XI IPS 2)  
6) Sabrina Putri Auliya, (XI IPS 3)  
7) Bunga Agil, (XI IPS 3)  
8) Aprilia Sari, (XI IPS 4)  
9) Roza Utia Sari, (XI IPS 4)  
10) Tiara Indah Tarisa (XI IPS 4)  
G. Metode dan Teknik : Diskusi dan Tanya jawab  
H. Pelaksana Kegiatan : Munik Yuni Artika  
I. Waktu : 45 menit dengan 4 kali layanan  
J. Media/Alat : Pena dan Kertas  
K. Tanggal Pelaksanaan : Senin, 27 juli 2017  
L. Sumber Bacaan : Internet  
M. Uraian Kegiatan

1. Tahap Awal	
a. Pernyataan Tujuan	a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan Konseling kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai.

b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan konseling, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
d. Tahap Peralihan (Transisi). Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami</p> <p>c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.</p>
Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas.</p> <p>b. setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk ke tahap kerja</p>
<b>2. Tahap Inti/Kerja</b>	
Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu (Eksperientasi)	Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	1. Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan. Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu kepada pengukuran



	<p>pencapaian apa yang diketahui (pengenalan).</p> <p>2. Refleksi Analisis</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan sebab sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya</p> <p>3. Refleksi Generalisasi</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What).</p>
<b>3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</b>	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok</p> <p>b. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama</p> <p>c. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan</p>
1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok, meliputi :</p> <p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok</li> <li>c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dan membuat langkah yang akan dilakukannya</li> </ul>
2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok</li> <li>b. Mengamati perubahan perilaku anggota setelah konseling kelompok</li> <li>c. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor</li> </ul>

Bandar Lampung, 27 Juli 2017  
Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Dra. Apridawati  
NIP. 1963 0421 199101 2001





**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK**  
Semester ganjil 2017/2018

Komponen Layanan : layanan responsif  
Bidang layanan : Sosial  
Hari/ Tanggal Pelaksanaan : Kamis, 27 Juli 2017  
Tujuan : Untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi,  
khususnya kemampuan berkomunikasi anggota  
kelompok.

Uraian pelaksanaan :

1. Anggot merasa malu jika dipertemukan dengan suatu kelompok baru,
2. Memerlukan waktu yang cukup lama untuk bisa beradaptasi,
3. Minder dalam bersosialisasi dengan teman sekolah
4. Tindak lanjut dari kegiatan ini : anggota akan belajar untuk lebih membuka diri dan bersosialisasi dengan teman-temannya, meningkatkan rasa percaya diri.

Bandar Lampung, 27 Juli 2017  
Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Dra. Apridawati  
NIP. 1963 0421 199101 2001



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL 2017/2018**

- A. Komponen Layanan : Layanan Responsif  
B. Bidang Layanan : Pribadi  
C. Fungsi Layanan : Kuratif dan Pengembangan  
D. Tujuan : Untuk menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki  
E. Topik : mengenali potensi diri dan membentuk persepsi positif  
F. Sasaran Layanan : 1) Syahnan Wijaya, (XI IPS 1)  
2) Dhebitra Shafa V. (XI IPS 1)  
3) Sugi Hartono, (XI IPS 2)  
4) Akbar Muzaki Irawan, (XI IPS 2)  
5) Rakha Hardian, (XI IPS 2)  
6) Sabrina Putri Auliya, (XI IPS 3)  
7) Bunga Agil, (XI IPS 3)  
8) Aprilia Sari, (XI IPS 4)  
9) Roza Utia Sari, (XI IPS 4)  
10) Tiara Indah Tarisa (XI IPS 4)  
G. Metode dan Teknik : Diskusi dan Tanya jawab  
H. Pelaksana Kegiatan : Munik Yuni Artika  
I. Waktu : 45 menit dengan 3 kali layanan  
J. Media/Alat : Pena dan Kertas  
K. Tanggal Pelaksanaan : Selasa, 1 Agustus 2017  
L. Sumber Bacaan : Internet  
M. Uraian Kegiatan

1. Tahap Awal	
a. Pernyataan Tujuan	a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan Konseling kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai.

b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan konseling, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
d. Tahap Peralihan (Transisi). Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami</p> <p>c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.</p>
Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas.</p> <p>b. setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk ke tahap kerja</p>
<b>2. Tahap Inti/Kerja</b>	
Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu (Eksperientasi)	Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	1. Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan. Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi



	<p>mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan).</p> <p>2. Refleksi Analisis</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan sebab sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya</p> <p>3. Refleksi Generalisasi</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What).</p>
<b>3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</b>	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok</p> <p>b. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama</p> <p>c. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan</p>
1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok, meliputi :</p> <p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme anggota</p>

	<p>kelompok dalam mengikuti kegiatan.</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok</p> <p>c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dan membuat langkah yang akan dilakukannya</p>
2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain :</p> <p>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok</p> <p>b. Mengamati perubahan perilaku anggota setelah konseling kelompok</p> <p>c. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor</p>

Bandar Lampung, 1 Agustus 2017  
Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Dra.Apridawati  
NIP. 1963 0421 199101 2001



**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
Semester ganjil 2017/2018**

Komponen Layanan : layanan responsif  
Bidang layanan : Pribadi  
Hari/ Tanggal Pelaksanaan : Selasa, 1 Agustus 2017  
Tujuan : Untuk menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki

Uraian pelaksanaan :

1. Tidak yakin bisa mendapat prestasi,
2. Merasa lebih banyak kekurangan dari pada kelebihan dalam dirinya,
3. Minder dengan teman yang mendapatkan prestasi.
4. Tindak lanjut dari kegiatan ini : Harus meningkatkan belajar lagi, lebih bijak dalam mengatasi masalah, terus mengembangkan kelebihan yang dimiliki.

Bandar Lampung, 1 Agustus 2017  
Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Dra. Apridawati  
NIP. 1963 0421 199101 2001





**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL 2017/2018**

- A. Komponen Layanan : Layanan Responsif  
B. Bidang Layanan : Pribadi  
C. Fungsi Layanan : Kuratif dan Pengembangan  
D. Tujuan : Untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai situasi dan mampu memberikan hasil yang terbaik.  
E. Topik : Membuat Strategi dan Mencurahkan Usaha Yang Tinggi  
F. Sasaran Layanan : 1) Syahnan Wijaya, (XI IPS 1)  
2) Dhebitra Shafa V. (XI IPS 1)  
3) Sugi Hartono, (XI IPS 2)  
4) Akbar Muzaki Irawan, (XI IPS 2)  
5) Rakha Hardian, (XI IPS 2)  
6) Sabrina Putri Auliya, (XI IPS 3)  
7) Bunga Agil, (XI IPS 3)  
8) Aprilia Sari, (XI IPS 4)  
9) Roza Utia Sari, (XI IPS 4)  
10) Tiara Indah Tarisa (XI IPS 4)  
G. Metode dan Teknik : Diskusi dan Tanya jawab  
H. Pelaksana Kegiatan : Munik Yuni Artika  
I. Waktu : 45 menit dengan 2 kali layanan  
J. Media/Alat : Pena dan Kertas  
K. Tanggal Pelaksanaan : Jumat, 4 Agustus 2017  
L. Sumber Bacaan : Internet  
M. Uraian Kegiatan

1. Tahap Awal	
a. Pernyataan Tujuan	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan Konseling kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai.</p>

b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan konseling, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
d. Tahap Peralihan (Transisi). Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami</p> <p>c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.</p>
Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas.</p> <p>b. setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk ke tahap kerja</p>
<b>2. Tahap Inti/Kerja</b>	
Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu (Eksperientasi)	Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	1. Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan. Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi



	<p>mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan).</p> <p>2. Refleksi Analisis</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan sebab sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya</p> <p>3. Refleksi Generalisasi</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What).</p>
<b>3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</b>	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok</p> <p>b. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama</p> <p>c. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan</p>
1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok, meliputi :</p> <p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme anggota</p>

	<p>kelompok dalam mengikuti kegiatan.</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok</p> <p>c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dan membuat langkah yang akan dilakukannya</p>
2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain :</p> <p>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok</p> <p>b. Mengamati perubahan perilaku anggota setelah konseling kelompok</p> <p>c. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor</p>

Bandar Lampung, 4 Agustus 2017  
Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Dra.Apridawati  
NIP. 1963 0421 199101 2001



**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
Semester ganjil 2017/2018**

Komponen Layanan : layanan responsif  
Bidang layanan : Pribadi  
Hari/ Tanggal Pelaksanaan : Jumat, 4 Agustus 2017  
Tujuan : Untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai situasi dan mampu memberikan hasil yang terbaik.

Uraian pelaksanaan :

1. Takut menghadapi ujian,
2. Ragu dengan hasil tugas yang dikerjakan sendiri.
3. Tindak lanjut dari kegiatan ini : Harus lebih rajin belajar, tidak malu untuk bertanya dengan teman yang dianggap lebih mampu.

Bandar Lampung, 4 Agustus 2017  
Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Dra. Apridawati  
NIP. 1963 0421 199101 2001



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL 2017/2018**

- A. Komponen Layanan : Layanan Responsif  
B. Bidang Layanan : Pribadi  
C. Fungsi Layanan : Kuratif dan Pengembangan  
D. Tujuan : Untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai situasi dan mampu memberikan hasil yang terbaik.  
E. Topik : Meminimalisir sumber cemas dengan mengatur waktu  
F. Sasaran Layanan : 1) Syahnan Wijaya, (XI IPS 1)  
2) Dhebitra Shafa V. (XI IPS 1)  
3) Sugi Hartono, (XI IPS 2)  
4) Akbar Muzaki Irawan, (XI IPS 2)  
5) Rakha Hardian, (XI IPS 2)  
6) Sabrina Putri Auliya, (XI IPS 3)  
7) Bunga Agil, (XI IPS 3)  
8) Aprilia Sari, (XI IPS 4)  
9) Roza Utia Sari, (XI IPS 4)  
10) Tiara Indah Tarisa (XI IPS 4)  
G. Metode dan Teknik : Diskusi dan Tanya jawab  
H. Pelaksana Kegiatan : Munik Yuni Artika  
I. Waktu : 45 menit dengan 1 kali layanan  
J. Media/Alat : Pena dan Kertas  
K. Tanggal Pelaksanaan : Senin, 7 Agustus 2017  
L. Sumber Bacaan : Internet  
M. Uraian Kegiatan

1. Tahap Awal	
a. Pernyataan Tujuan	a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan Konseling kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai.



b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan konseling, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional dan menanyakan kepada anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
d. Tahap Peralihan (Transisi). Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami</p> <p>c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.</p>
Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas.</p> <p>b. setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk ke tahap kerja</p>
<b>2. Tahap Inti/Kerja</b>	
Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu (Eksperientasi)	Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	1. Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan. Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi



	<p>mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan).</p> <p>2. Refleksi Analisis</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan sebab sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya</p> <p>3. Refleksi Generalisasi</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What).</p>
<b>3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</b>	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok</p> <p>b. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama</p> <p>c. Akhir dari tahap ini adalah menutup kegiatan layanan</p>
1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok, meliputi :</p> <p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme anggota</p>

	<p>kelompok dalam mengikuti kegiatan.</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok</p> <p>c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan dan membuat langkah yang akan dilakukannya</p>
2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain :</p> <p>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok</p> <p>b. Mengamati perubahan perilaku anggota setelah konseling kelompok</p> <p>c. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor</p>

Bandar Lampung, 7 Agustus 2017  
Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Dra.Apridawati  
NIP. 1963 0421 199101 2001



**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
Semester ganjil 2017/2018**

Komponen Layanan : layanan responsif  
Bidang layanan : Pribadi  
Hari/ Tanggal Pelaksanaan : Senin, 7 Agustus 2017  
Tujuan : Untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai situasi dan mampu memberikan hasil yang terbaik.

Uraian pelaksanaan :

1. Malu mengemukakan pendapat dan menguraikan jawaban pertanyaan dari guru
2. Gugup saat mempresentasikan tugas
3. Tindak lanjut dari kegiatan ini : meluangkan waktu khusus untuk belajar, harus lebih rajin belajar, tidak malu untuk bertanya dengan teman yang dianggap lebih mampu.

Bandar Lampung, 7 Agustus 2017  
Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Dra. Apridawati  
NIP. 1963 0421 199101 2001

Angket Kepercayaan Diri Belajar.

**IDENTITAS DIRI**

Nama :

Kelas/ NIS :

JenisKelamin :

Hari/Tanggal :

**PETUNJUK CARA MENGERJAKAN**

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap pertanyaan dengan sebaik-baiknya dan pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda dengan memberikan tanda check (√) pada setiap kolom yang tersedia untuk salah satu pilihan jawaban, yaitu :  
SL : Untuk pilihan jawaban yang anda anggap selalu  
SR : Untuk pilihan jawaban yang anda anggap sering  
KK : Untuk pilihan jawaban yang anda anggap kadang-kadang  
TP : Untuk pilihan jawaban yang anda anggap tidak pernah
3. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban yang sejujurnya, peneliti akan menjamin seluruh kerahasiaan identitas dan jawaban anda
4. Bila anda telah selesai mengerjakan, periksalah kembali agar jangan sampai ada nomor yang terlewat.

**TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI DAN KERJASAMA ANDA**  
**“SELAMAT MENGERJAKAN...!!!”**

No	Indikator	Sub Indikator	Item	SL	SR	KK	TP
1	Tingkah laku	Bersosialisasi dengan baik dan membuka diri.	1. Saya merasa gugup ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas.				
2			2. Saya merasa tampil berani ketika mengemukakan pendapat di hadapanteman-teman sekelas dan menguraikan jawaban dari guru.				
3			3. Saya tidak pernah membedakan teman dalam kelompok belajar.				
4			4. Saya senang ketika ada teman yang bertukar pikiran mengenai tugas				

			belajar.				
5			5. Saya tidak pernah memberikan ide-ide yang baik dalam suatu tugas diskusi sekalipun saya sebagai anggota.				
6			6. Saya merasa bantuan dari teman-teman sangat berarti bagi saya dalam menyelesaikan tugas sekolah.				
7			7. Saya mudah untuk meminta maaf ketika saya berbuat kesalahan pada teman-teman.				
8	Emosi Spiritual	Pantang Menyerah dan Mempunyai Sikap Optimis.	8. Saya akan terus berusaha belajar, agar mendapatkan hasil yang memuaskan.				
9			9. Saya merasa yakin, bahwa saya akan sukses apabila belajar dengan sungguh-sungguh.				
10			10. Saya mudah cemas ketika akan mempresentasikan tugas di hadapan guru dan teman-teman, karena saya merasa ragu dengan kemampuan saya.				
11			11. Saya merasa tekad untuk menggapai cita-cita sangat lemah.				
12			12. Saya takut jika menghadapi ujian.				
13			13. Saya ragu dapat berprestasi seperti teman-teman saya.				
14			14. Saya kurang percaya diri dengan hasil ujian atau tugas sekolah yang saya kerjakan.				
15			15. Saya terima dan hanya diam apabila ada teman yang mencela nilai dan tugas saya.				
16		Berfikir positif	16. Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan dalam kegiatan belajar saya.				
17			17. Jika saya dapat prestasi, saya akan memamerkannya kepada teman-teman.				
18			18. Saya senang ketika ada				



+			teman yang memuji prestasi saya, karena itu menjadi motivasi saya untuk terus meningkatkan belajar.				
19 +			19. Dengan penuh percaya diri, saya mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik.				
20 +		Meyakini takdir Tuhan	20. Yakin dengan keadaan diri sendiri bahwa setiap adanya kekurangan maka terdapat kelebihan begitupun dalam hal belajar.				
21 -			21. Tidak menerima keadaan diri sendiri karena diberikan kesulitan dalam belajar, seperti memahami pelajaran, menangkap materi yang diberikan oleh guru, menghafal, mengerjakan ujian ataupun tugas.				
22 +			22. Yakin bahwa segala sesuatu itu hanyalah milik Tuhan Yang Maha Esa				
23 +			23. Yakin bahwa ketika kita membantu orang lain maka Tuhan akan membalasnya dengan yang baik pula				
24 +			24. Yakin dengan adanya kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa.				

**Daftar Hadir Konseling Kelompok (Kelompok Control)**

Hari/Tanggal	Pertemuan Ke	Nama	Kelas	Paraf
	Pertama	Dra. Apridawati (Guru Pembimbing Kelas XI IPS SMA NEGERI 9 Bandar Lampung)	XI IPS 1 XI IPS 2 XI IPS 3 XI IPS 4	
	Kedua	1. Rismayanti 2. Indah Noveri Yolanda 3. M. Dafa Sero adji 4. Rici Oviana 5. Shafa Aureliya 6. Suci Faddilah 7. Juliya Putri Sandiyana 8. Farich Ilham 9. Lefi Syaputri 10. Jaka Rahmawan	1. XI IPS 1 2. XI IPS 1 3. XI IPS 1 4. XI IPS 2 5. XI IPS 2 6. XI IPS 3 7. XI IPS 3 8. XI IPS 3 9. XI IPS 4 10. XI IPS 4	1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.

	Ketiga	1. Rismayanti 2. Indah Noveri Yolanda 3. M. Dafa Sero adji 4. Rici Oviana 5. Shafa Aureliya 6. Suci Faddilah 7. Juliya Putri Sandiyana 8. Farich Ilham 9. Lefi Syaputri 10. Jaka Rahmawan	1. XI IPS 1 2. XI IPS 1 3. XI IPS 1 4. XI IPS 2 5. XI IPS 2 6. XI IPS 3 7. XI IPS 3 8. XI IPS 3 9. XI IPS 4 10. XI IPS 4	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
	Keempat	1. Rismayanti 2. Indah Noveri Yolanda 3. M. Dafa Sero adji 4. Rici Oviana 5. Shafa Aureliya 6. Suci Faddilah 7. Juliya Putri Sandiyana 8. Farich Ilham 9. Lefi Syaputri 10. Jaka Rahmawan	1. XI IPS 1 2. XI IPS 1 3. XI IPS 1 4. XI IPS 2 5. XI IPS 2 6. XI IPS 3 7. XI IPS 3 8. XI IPS 3 9. XI IPS 4 10. XI IPS 4	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Mengetahui,

Guru Pembimbing Kelas XI IPS

Dra. Apridawati

NIP. 1963 0421 199101 2001

Bandar Lampung,

Pelaksana

Munik Yuni Artika

NPM.1311080014

### Daftar Hadir Konseling Kelompok (Kelompok Eks)

Hari/Tanggal	Pertemuan Ke	Nama	Kelas	Paraf
	Pertama	Dra. Apridawati (Guru Pembimbing Kelas XI IPS SMA NEGERI 9 Bandar Lampung)	XI IPS 1 XI IPS 2 XI IPS 3 XI IPS 4	
	Kedua	1. Syahnun Wijaya 2. Dhebitra Shafa V. 3. Sugi Hartono 4. Akbar Muzaki Irawan 5. Rakha Hardian 6. Sabrina Putri Auliya 7. Bunga Agil 8. Aprilia Sari 9. Roza Utia Sari 10. Tiara Indah Tarisa	1. XI IPS 1 2. XI IPS 1 3. XI IPS 2 4. XI IPS 2 5. XI IPS 2 6. XI IPS 3 7. XI IPS 3 8. XI IPS 4 9. XI IPS 4 10. XI IPS 4	1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.

	Ketiga	1. Syahnna Wijaya 2. Dhebitra Shafa V. 3. Sugi Hartono 4. Akbar Muzaki Irawan 5. Rakha Hardian 6. Sabrina Putri Auliya 7. Bunga Agil 8. Aprilia Sari 9. Roza Utia Sari 10. Tiara Indah Tarisa	1. XI IPS 1 2. XI IPS 1 3. XI IPS 2 4. XI IPS 2 5. XI IPS 2 6. XI IPS 3 7. XI IPS 3 8. XI IPS 4 9. XI IPS 4 10. XI IPS 4	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
	Keempat	1. Syahnna Wijaya 2. Dhebitra Shafa V. 3. Sugi Hartono 4. Akbar Muzaki Irawan 5. Rakha Hardian 6. Sabrina Putri Auliya 7. Bunga Agil 8. Aprilia Sari 9. Roza Utia Sari 10. Tiara Indah Tarisa	1. XI IPS 1 2. XI IPS 1 3. XI IPS 2 4. XI IPS 2 5. XI IPS 2 6. XI IPS 3 7. XI IPS 3 8. XI IPS 4 9. XI IPS 4 10. XI IPS 4	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
	Kelima	1. Syahnna Wijaya 2. Dhebitra Shafa V. 3. Sugi Hartono 4. Akbar Muzaki Irawan 5. Rakha Hardian	1. XI IPS 1 2. XI IPS 1 3. XI IPS 2 4. XI IPS 2 5. XI IPS 2	1. 2. 3. 4. 5.

		6. Sabrina Putri Auliya 7. Bunga Agil 8. Aprilia Sari 9. Roza Utia Sari 10. Tiara Indah Tarisa	6. XI IPS 3 7. XI IPS 3 8. XI IPS 4 9. XI IPS 4 10. XI IPS 4	6. 7. 8. 9. 10.
	Keenam	1. Syahnun Wijaya 2. Dhebitra Shafa V. 3. Sugi Hartono 4. Akbar Muzaki Irawan 5. Rakha Hardian 6. Sabrina Putri Auliya 7. Bunga Agil 8. Aprilia Sari 9. Roza Utia Sari 10. Tiara Indah Tarisa	1. XI IPS 1 2. XI IPS 1 3. XI IPS 2 4. XI IPS 2 5. XI IPS 2 6. XI IPS 3 7. XI IPS 3 8. XI IPS 4 9. XI IPS 4 10. XI IPS 4	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Mengetahui,

Guru Pembimbing Kelas XI IPS

Bandar Lampung,

Pelaksana

Dra. Apridawati

NIP. 1963 0421 199101 2001

Munik Yuni Artika

NPM. 1311080014



Pre-test keseluruhan																									
Indikator	Indikator 1								Indikator 2												Indika				
no	Sub Indikator								Sub indikator 1										Sub Indikator 2			Sub Inc			
butir soal	1	2	3	4	5	6	7	Σ	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ	16	17	18	19	Σ	20	21	22
1	1	2	3	3	2	1	2	14	3	2	2	1	1	2	3	1	15	1	1	1	3	6	2	3	3
2	2	2	1	2	1	2	2	12	3	3	2	1	2	1	2	1	15	2	1	2	1	6	2	3	3
3	3	3	4	4	3	1	3	21	4	4	2	3	4	4	2	1	24	3	3	4	4	14	4	4	1
4	2	2	4	2	3	2	3	18	3	3	4	4	3	2	3	3	25	4	2	4	2	12	3	2	4
5	3	4	4	4	3	3	3	24	4	4	2	3	4	4	2	3	26	3	3	3	4	13	4	4	4
6	3	4	4	4	3	3	3	24	4	4	2	3	4	4	2	3	26	3	3	2	4	12	4	3	4
7	2	1	2	1	1	2	3	12	3	1	1	2	3	1	1	1	13	2	1	1	1	5	1	2	2
8	1	1	1	1	2	2	1	9	3	2	1	1	2	1	1	2	13	1	1	1	2	5	1	3	2
9	3	2	2	1	3	2	1	14	3	1	1	2	3	2	1	1	14	1	2	3	1	7	2	2	3
10	2	2	4	2	3	2	3	18	3	3	4	4	3	2	3	3	25	4	2	4	2	12	3	2	4
11	2	2	4	4	3	2	2	19	4	4	3	4	3	3	2	4	27	4	3	2	3	12	4	4	4
12	2	2	1	2	3	2	2	14	3	3	2	1	3	1	2	1	16	2	3	2	2	9	4	4	4
13	1	2	3	3	2	1	2	14	3	2	2	1	1	2	3	1	15	1	1	1	3	6	2	3	3
14	1	3	1	4	4	2	1	16	4	1	4	4	4	2	3	1	23	4	1	4	3	12	3	1	3
15	3	3	4	4	4	2	3	23	3	4	3	3	4	3	3	3	26	3	2	3	3	11	3	4	4
16	2	2	4	2	3	2	3	18	3	3	4	4	3	2	3	3	25	4	2	4	2	12	3	2	4
17	3	3	4	4	3	1	3	21	4	4	2	3	4	4	2	1	24	3	3	4	4	14	4	4	1
18	3	4	4	4	3	3	3	24	4	4	2	3	4	4	2	3	26	3	3	3	4	13	4	4	4
19	1	3	1	4	4	2	1	16	4	1	4	4	4	2	3	1	23	4	1	4	3	12	4	1	3
20	1	3	1	4	4	2	1	16	4	1	4	4	4	2	3	1	23	4	1	4	3	12	3	1	3
21	2	2	1	2	1	2	2	12	3	3	2	1	2	1	2	1	15	2	1	2	1	6	2	3	3
22	3	3	4	4	3	1	3	21	4	4	2	3	4	4	2	1	24	3	3	4	4	14	4	4	4
23	3	3	4	4	3	1	3	21	3	4	2	3	4	4	2	1	23	3	3	4	4	14	4	4	4
24	2	2	1	2	3	2	2	14	3	3	2	1	3	1	2	1	16	2	3	2	3	10	4	4	4
25	3	2	2	1	3	2	1	14	3	1	1	2	3	2	1	1	14	1	2	3	1	7	2	2	3
26	2	2	3	1	2	1	2	13	3	1	2	3	1	2	1	2	15	2	1	2	1	6	2	3	3
27	2	3	1	1	2	1	1	11	1	1	2	2	1	2	1	1	11	1	1	2	1	5	2	2	4
28	2	2	1	2	1	2	2	12	3	2	2	1	2	1	2	1	14	2	1	2	1	6	2	3	3
29	3	1	1	3	4	1	2	15	4	4	3	2	4	4	1	2	24	4	3	4	3	14	4	4	4
30	2	2	4	2	3	2	3	18	3	3	4	4	3	2	3	3	25	4	2	4	2	12	3	2	4
31	3	3	4	4	3	1	3	21	3	4	2	3	4	4	2	1	23	3	3	4	4	14	4	4	4
32	2	1	1	1	2	1	2	10	2	1	2	3	1	1	2	1	13	2	1	1	1	5	1	1	2
33	3	3	4	4	4	2	3	23	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	12	3	3	4
34	2	2	1	2	3	2	2	14	3	3	2	1	3	1	2	1	16	2	3	2	2	9	4	4	4
35	3	3	4	4	3	2	3	22	4	4	2	3	4	4	2	3	26	3	3	2	4	12	4	4	4
36	2	2	1	2	1	1	1	10	2	2	1	2	1	1	2	1	12	1	2	1	1	5	1	3	3
37	3	2	1	3	3	1	4	17	4	4	3	1	2	2	3	3	22	4	1	2	3	10	3	3	4
38	2	3	4	3	2	2	3	19	3	3	2	2	1	2	2	1	16	3	2	3	1	9	4	2	4
39	3	3	4	4	3	2	3	22	4	4	2	3	4	4	2	3	26	3	3	2	4	12	3	4	4
40	3	3	4	4	3	2	3	22	4	4	2	3	4	4	2	3	26	3	3	4	4	14	3	4	4
41	2	2	1	2	3	2	4	16	4	4	3	1	3	2	2	2	21	3	4	2	4	13	3	4	4
42	1	3	1	4	4	2	1	16	4	1	4	4	4	2	3	1	23	4	1	4	3	12	3	1	3
43	3	2	3	3	3	2	3	19	2	2	1	4	2	2	2	1	16	2	1	2	2	7	3	2	4

44	1	2	1	1	1	1	3	10	2	1	2	2	1	1	1	1	11	2	1	1	2	6	1	2	2
45	2	2	1	2	1	1	1	10	2	2	1	2	1	1	2	1	12	1	2	1	1	5	1	3	3
46	1	2	2	1	2	3	1	12	1	1	1	2	1	1	1	2	10	2	1	1	1	5	2	1	3
47	3	3	4	4	3	1	3	21	4	4	2	3	4	4	2	1	24	3	3	4	4	14	4	4	4
48	1	2	4	4	2	4	2	19	4	4	2	3	2	3	4	3	25	4	1	1	2	8	3	4	4
49	2	2	1	2	3	2	4	16	4	4	3	1	3	2	2	2	21	3	4	2	4	13	3	4	4
50	3	3	4	4	3	2	3	22	4	4	2	3	4	4	2	3	26	3	3	4	4	14	3	4	4
51	3	3	4	4	3	1	3	21	3	4	2	3	4	4	2	1	23	3	3	4	4	14	4	4	4
52	1	2	4	3	3	1	4	18	3	3	1	3	2	3	2	1	18	2	4	4	2	12	4	2	4
53	1	2	3	3	3	1	2	15	2	2	2	3	2	3	2	1	17	2	1	2	2	7	4	4	4
54	1	1	2	1	2	3	1	11	1	1	2	1	1	2	1	1	10	2	1	1	1	5	1	3	2
55	3	3	4	4	3	2	3	22	4	4	2	3	4	4	2	3	26	3	3	4	4	14	4	4	4
56	3	3	4	4	3	1	3	21	4	4	2	3	4	4	2	1	24	4	3	4	4	15	4	4	4
57	3	2	1	3	3	1	4	17	4	4	3	1	2	2	3	3	22	4	1	2	3	10	3	3	4
58	2	3	4	3	2	2	3	19	3	3	2	2	1	2	2	1	16	3	2	3	1	9	4	2	4
59	2	1	2	2	1	1	2	11	2	1	2	1	1	2	1	1	11	1	1	1	2	5	1	2	2
60	1	2	2	1	2	3	1	12	1	1	1	2	1	1	1	2	10	2	1	1	1	5	2	1	3
61	3	3	4	4	3	1	3	21	4	4	2	3	4	4	2	1	24	3	3	4	4	14	4	4	4
62	3	3	4	4	3	1	3	21	3	4	2	3	4	4	2	1	23	3	3	4	4	14	4	4	4
63	2	3	1	1	2	1	1	11	1	1	2	2	1	2	1	1	11	1	1	2	1	5	1	2	4



Indikator 3			Σ tot	Kriteria
Indikator				
23	24	Σ		
3	4	15	50	R
3	4	15	48	R
4	4	17	76	S
4	4	17	72	S
4	4	20	83	T
4	4	19	81	T
2	3	10	40	R
3	4	13	40	R
3	4	14	49	R
4	4	17	72	S
4	4	20	78	T
4	4	20	59	S
3	4	15	50	R
2	3	12	63	S
4	4	19	79	T
4	4	17	72	S
4	4	17	76	S
4	4	20	83	T
4	3	15	66	S
2	3	12	63	S
3	4	15	48	R
4	4	20	79	T
4	4	20	78	T
4	4	20	60	S
3	4	14	49	R
4	4	16	50	R
4	4	16	43	R
3	4	15	47	R
4	4	20	73	S
4	4	17	72	S
4	4	20	78	T
4	4	12	40	R
4	4	18	77	S
4	4	20	59	S
4	4	20	80	T
4	4	15	42	R
4	4	18	67	S
4	4	18	62	S
4	4	19	79	T
4	4	19	81	T
4	4	19	69	S
2	3	12	63	S
4	4	17	59	S



4	4	13	40	R
4	4	15	42	R
4	4	14	41	R
4	4	20	79	T
4	4	19	71	S
4	4	19	69	S
4	4	19	81	T
4	4	20	78	T
3	4	17	65	S
4	4	20	59	S
4	4	14	40	R
4	4	20	82	T
4	4	20	80	T
4	4	18	67	S
4	4	18	62	S
4	4	13	40	R
4	4	14	41	R
4	4	20	79	T
4	4	20	78	T
4	4	15	42	R



**HASIL UJI INDEPENDENT SAMPLES TEST KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR  
KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL SECARA KESELURUHAN**

**Group Statistics**

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	kelompok-eksperimen	10	75.0000	1.94365	.61464
	kelompok-kontrol	10	56.0000	2.74874	.86923

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	3.064	.097	17.847	18	.000	19.00000	1.06458	16.76340	21.23660
	Equal variances not assumed			17.847	16.200	.000	19.00000	1.06458	16.74545	21.25455

# HASIL UJI INDEPENDENT SAMPLES TEST KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PADA ASPEK TINGKAH LAKU

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	kelompok-eksperimen	10	71.6000	1.26491	.40000
	kelompok-kontrol	10	53.9000	2.88483	.91226

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	5.812	.027	17.769	18	.000	17.70000	.99610	15.60726	19.79274
	Equal variances not assumed			17.769	12.337	.000	17.70000	.99610	15.53624	19.86376



**HASIL UJI INDEPENDENT SAMPLES TEST KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR  
PADA ASPEK EMOSI DENGAN SUB INDIKATOR PANTANG MENYERAH DAN MEMPUNYAI  
SIKAP OPTIMIS**

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	kelompok-eksperimen	10	69.0000	3.33333	1.05409
	kelompok-kontrol	10	51.0000	1.49071	.47140

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	2.700	.118	15.588	18	.000	18.00000	1.15470	15.57406	20.42594
	Equal variances not assumed			15.588	12.462	.000	18.00000	1.15470	15.49442	20.50558

**HASIL UJI INDEPENDENT SAMPLES TEST KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR  
PADA ASPEK EMOSI DENGAN SUB INDIKATOR BERPIKIR POSITIF**

**Group Statistics**

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	kelompok-eksperimen	10	69.2000	2.93636	.92856
	kelompok-kontrol	10	49.5000	1.58114	.50000

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	1.821	.194	18.680	18	.000	19.70000	1.05462	17.48433	21.91567
	Equal variances not assumed			18.680	13.814	.000	19.70000	1.05462	17.43521	21.96479

# HASIL UJI INDEPENDENT SAMPLES TEST KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PADA ASPEK SPIRITUAL

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	kelompok-eksperimen	10	71.6000	4.14193	1.30979
	kelompok-kontrol	10	57.2000	2.44040	.77172



Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai	Equal variances assumed	2.945	.103	9.472	18	.000	14.40000	1.52023	11.20611	17.59389
	Equal variances not assumed			9.472	14.577	.000	14.40000	1.52023	11.15148	17.64852

**HASIL UJI INDEPENDENT SAMPLES TEST KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR**  
***PRE-TEST-POST-TEST* KESELURUHAN**

**Group Statistics**

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	post-test	10	75.0000	1.94365	.61464
	pre-test	10	47.1000	3.87155	1.22429

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai	Equal variances assumed	2.323	.145	20.366	18	.000	27.90000	1.36991	25.02192	30.77808
	Equal variances not assumed			20.366	13.266	.000	27.90000	1.36991	24.94649	30.85351



**UJI *INDEPENDENT SAMPLES TEST* KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR  
KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL SECARA KESELURUHAN**

**Group Statistics**

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	kelompok-eksperimen	10	75.0000	1.94365	.61464
	kelompok-kontrol	10	56.0000	2.74874	.86923



**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	3.064	.097	17.847	18	.000	19.00000	1.06458	16.76340	21.23660
	Equal variances not assumed			17.847	16.200	.000	19.00000	1.06458	16.74545	21.25455



**PAIRED SAMPLE T-TEST KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR  
PADA KELOMPOK EKSPERIMEN**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	47.10	10	3.872	1.224
	posttest	75.00	10	1.944	.615

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	10	-.148	.684

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean				Lower
Pair 1	pretest - posttest	-27.900	4.581	1.449	-31.177	-24.623	-19.258	9	.000

## HASIL UJI NORMALITAS

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	47.10	75.00
	Std. Deviation	3.872	1.944
Most Extreme Differences	Absolute	.292	.197
	Positive	.227	.152
	Negative	-.292	-.197
Kolmogorov-Smirnov Z		.923	.622
Asymp. Sig. (2-tailed)		.362	.835

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



## GRAFIK GAMBARAN UMUM

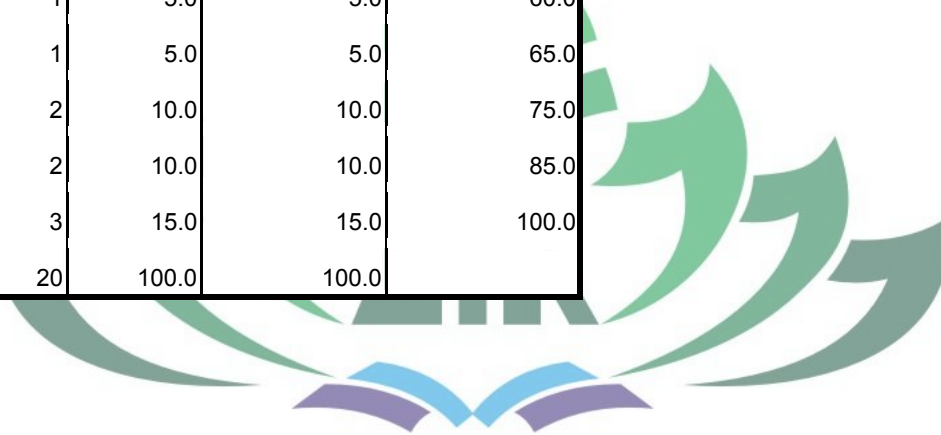
### Statistics

kepercaayaan diri

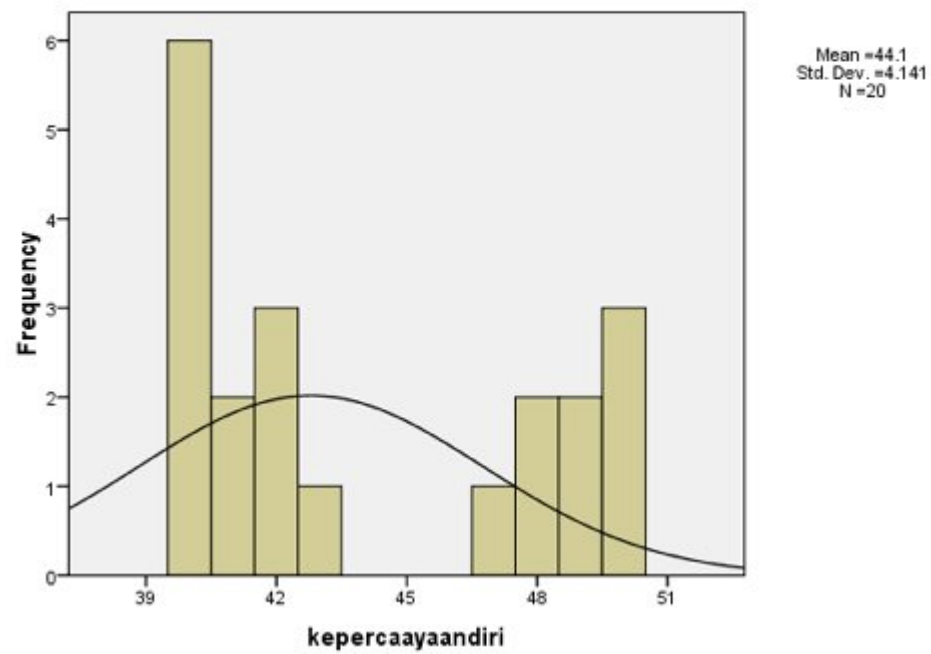
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		44.10
Std. Error of Mean		.926
Median		42.00
Mode		40
Std. Deviation		4.141
Variance		17.147
Skewness		.405
Std. Error of Skewness		.512
Kurtosis		-1.755
Std. Error of Kurtosis		.992
Percentiles	25	40.00
	50	42.00
	75	48.75

**kepercaayaandiri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40	6	30.0	30.0	30.0
	41	2	10.0	10.0	40.0
	42	3	15.0	15.0	55.0
	43	1	5.0	5.0	60.0
	47	1	5.0	5.0	65.0
	48	2	10.0	10.0	75.0
	49	2	10.0	10.0	85.0
	50	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	



Histogram





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260*

---

**PENGESAHAN**

Proposal dengan judul : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEHNIK *SELF EFFICACY* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X IPS DI SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG**, disusun oleh Munik Yuni Artika NPM 1311080014 Jurusan: Bimbingan dan Konseling, telah diujikan dalam Seminar Proposal Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Jumat, 2 Juni 2017

**TIM SEMINAR PROPOSAL**

<b>Ketua</b>	<b>: Meisuri, M.Pd</b>	<b>(.....)</b>
<b>Sekretaris</b>	<b>: Agus Susanti, M.Pd.I</b>	<b>(.....)</b>
<b>Pembahas Utama</b>	<b>: Defriyanto, S. IQ, M. Ed</b>	<b>(.....)</b>
<b>Pembahas Pendamping I</b>	<b>: Dr. Ahmad Fauzan, M. Pd</b>	<b>(.....)</b>
<b>Pembahas Pendamping II</b>	<b>: Hardiyansyah Masya, M.Pd</b>	<b>(.....)</b>

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling**

**Andi Thahir, S. Psi, M.A, Ed. D**  
**NIP. 19791128 200501 1 005**



## DOKUMENTASI

## PENELITIAN

### 1. Penyebaran Angket ( *Pre-test* )



### 2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Self Efficacy*



### 3. *Post-test*



## PROGRAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN

### A. Kisi-kisi

Materi Penyusunan dan Pengolahan Program Layanan Konseling Kelompok

Untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

Kisi-kisi	Keterangan
Kompetensi dasar	Peserta didik mampu memahami pentingnya kepercayaan diri terutama dalam belajar, meliputi: pentingnya kepercayaan diri berikut tips mengatasinya dan cara memupuk rasa kepercayaan diri terutama dalam hal belajar, sehingga peserta didik dapat memahami pentingnya rasa percaya diri dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupannya.
Indikator	a. Pemahaman peserta didik terhadap kemampuan dirinya, b. Penguasaan peserta didik terhadap topik konseling kelompok dan c. Manfaat konseling kelompok dengan bagi peserta didik.
Komponen Materi	Rencana Pelaksanaan Layanan di setiap pemberian layanan konseling. Materi konseling kelompok tentang kepercayaan diri belajar yang diberikan yaitu : a. membangun kohesivitas dalam kelompok; b. mengenali potensi diri dan membentuk persepsi positif; c. membuat strategi dan mencurahkan

	usaha yang tinggi/daya juang; d. meminimalisir sumber cemas dengan mengatur waktu.
Metode	Pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan metode ceramah, diskusi dan Tanya jawab..
Alokasi Waktu	6x45 menit
Fasilitas media	Ruangan yang cukup luas untuk peserta dapat bergerak dan berpindah serta melakukan diskusi-diskusi kelompok (sesuai dengan jumlah peserta). Makin banyak peserta, diperlukan ruangan yang makin luas. Kursi hendaknya dapat diatur menyerupai bentuk U atau melingkar, lembar materi, dan kertas dan pena

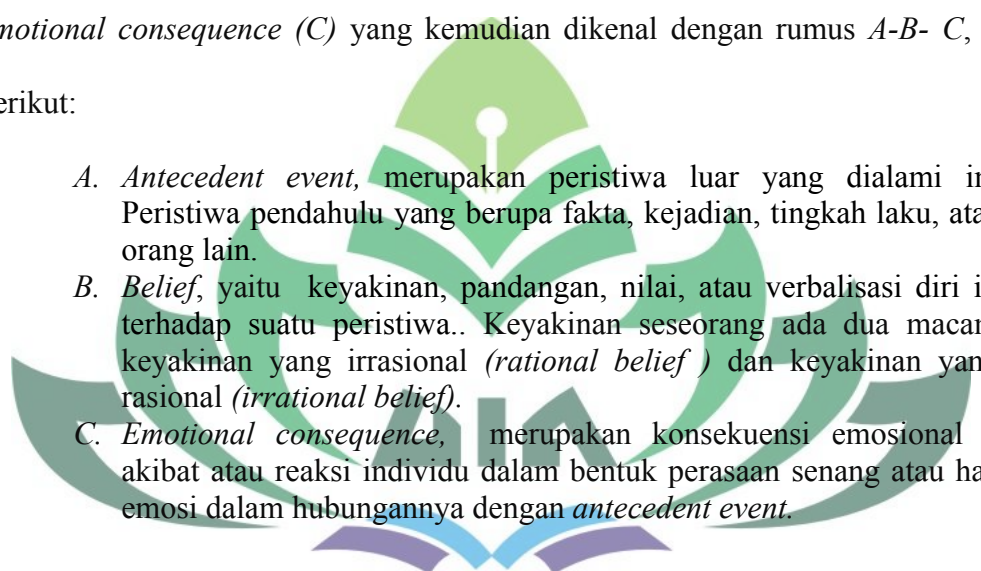
## B. Pendahuluan

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan terpadu bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Konseling *REBT* merupakan suatu pendekatan untuk mengatasi suatu masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah. Pendekatan *REBT* dapat dilakukan untuk membantu peserta didik yang memiliki masalah kepercayaan diri belajar. Masalah kepercayaan diri belajar bermula pada pola pikir yang salah, keraguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut.

Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, yang yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang.

Menurut Ellis untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi *rational emotive behaviour* perlu memahami konsep-konsep dasar, berikut ini: Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event (A)*, *belief, (B)*, dan *emotional consequence (C)* yang kemudian dikenal dengan rumus *A-B- C*, sebagai berikut:

- 
- A. *Antecedent event*, merupakan peristiwa luar yang dialami individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.
  - B. *Belief*, yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa.. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang irrasional (*rational belief* ) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief*).
  - C. *Emotional consequence*, merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event*.

### C. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan peneliti untuk mengetahui bagaimana keadaan objek yang akan diteliti. Dalam studi pendahuluan peneliti mendapatkan data yang terkait dengan masalah kepercayaan diri belajar dari beberapa pihak yang terkait yaitu, peserta didik dan guru BK. Berdasarkan pengamatan langsung pada saat Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) peneliti menemukan adanya kepercayaan diri belajar yang rendah pada peserta didik di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.



Selain itu berdasarkan hasil wawancara bersama guru wali kelas dan guru BK yang dilaksanakan pada tanggal 28 november 2016, mengenai kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung, permasalahan kepercayaan diri belajar peserta didik belum ditangani secara serius dan optimal, sehingga pada kenyataannya masih banyak guru dan murid peserta didik menganggap sepele masalah kepercayaan diri belajar. Adapun indikator kepercayaan diri belajar dapat dilihat dari 3 aspek, diantaranya aspek tingkah laku, emosi dan spiritual.

- a. aspek tingkah laku dengan indikator yang berkembang didalamnya, yaitu: (a) keyakinan untuk berani melakukan sesuatu secara maksimal; (b) keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen; (c) keyakinan pada kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala.
- b. aspek emosi dengan indikatornya yaitu: (a)keyakinan atas kemampuan pribadi untuk mengetahui perasaan sendiri; (b) keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan baik; (c) keyakinan untuk mengetahui manfaat apa yang bisa disumbangkan pada orang lain.
- c. sedangkan aspek spiritual dengan indikator: (a) keyakinan bahwa semesta adalah misteri yang terus berubah, dan setiap perubahan itu merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi; (b) kepercayaan atas adanya kodrat alami sehingga segala yang terjadi tak lebih dari kewajaran belaka.

#### **D. Penyusunan Program Layanan Konseling Kelompok.**

Dalam layanan konseling kelompok peneliti bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik, dengan indikator perencanaan yaitu :

1. Pemahaman peserta didik terhadap layanan konseling kelompok;
2. Penguasaan peserta didik terhadap isi materi terkait percaya diri belajar yang disampaikan dalam layanan; dan
3. Manfaat konseling kelompok bagi peserta didik.



Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat 6 tahapan yaitu :

Keterangan	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
Pertemuan I	Pada tahap pertama diawali salam dan do'a, (secara klasikal) kemudian angket <i>pre-test</i> diberikan ke peserta didik.	Pada tahap pertama diawali salam dan do'a, (secara klasikal) kemudian angket <i>pre-test</i> diberikan ke peserta didik.
Pertemuan II	Pada tahap kedua, diawali salam dan do'a peneliti memberikan layanan konseling kelompok Dalam hali ini materi yang akan diberikan adalah membangun kohesivitas dalam kelompok; anggota mengutarakan masalah dan menyampaikan solusi dari masalah tertentu. kemudian merencanakan materi yang akan di bahas di pertemuan selanjutnya. Pertemuan diakhiri dengan do'a	Pada tahap kedua diawali dengan salam dan do'a, peneliti memberikan layanan konseling kelompok, menggunakan metode ceramah dan diskusi. kemudian merencanakan materi yang akan di bahas di pertemuan selanjutnya. Pertemuan diakhiri dengan do'a
Pertemuan III	Pada tahap ketiga, diawali salam dan do'a, dilanjutkan dengan kegiatan pemberian layanan konseling kelompok, dengan mengulas materi di pertemuan sebelumnya, Kemudian di lanjutkan dengan materi mengenali potensi diri dan membentuk persepsi positif. anggota mengutarakan masalah dan menyampaikan solusi dari masalah tertentu. Sebelum pertemuan	Pada tahap ketiga dan terakhir di awali salam dan do'a, di lanjutkan dengan kegiatan pemberian layanan konseling kelompok. Kemudian di lanjutkan dengan diskusi dan Tanya jawab terkait permasalahan percaya diri belajar yang dialami. Pertemuan diakhiri salam dan do'a.

	<p>ditutup, pemimpin kelompok memberikan sesi tanya jawab terkait permasalahan percaya diri belajar yang dialami. kemudian merencanakan materi yang akan dibahas di pertemuan selanjutnya. Pertemuan diakhiri do'a.</p>	
Pertemuan IV	<p>Pada tahap ketiga, diawali salam dan do'a, dilanjutkan dengan kegiatan pemberian layanan konseling kelompok, dengan mengulas materi di pertemuan sebelumnya, Kemudian dilanjutkan dengan materi membuat strategi dan mencurahkan usaha yang tinggi. anggota mengutarakan masalah dan menyampaikan solusi dari masalah tertentu. Sebelum pertemuan ditutup, pemimpin kelompok memberikan sesi tanya jawab terkait permasalahan percaya diri belajar yang dialami. kemudian merencanakan materi yang akan dibahas di pertemuan selanjutnya. Pertemuan diakhiri do'a.</p>	<p>Pertemuan ini diawali dengan salam dan do'a, peneliti menyampaikan bahwa pertemuan ini adalah pertemuan akhir. Kemudian diadakannya <i>post-test</i> dengan membagikan angket <i>Post-test</i> ke anggota kelompok.</p>

Pertemuan V	<p>Dipertemuan kelima ini diawali dengan salam dan do'a. selanjutnya peneliti sedikit mengulas pertemuan sebelumnya, dan dilanjutkan dengan layanan konseling kelompok, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi meminimalisir sumber cemas dengan mengatur waktu, anggota mengutarakan masalah dan menyampaikan solusi dari masalah tertentu. setelah itu peneliti memberikan Tanya jawab pada responden terkait dengan pengalaman kepercayaan diri belajar yang dialami setelah melaksanakan sesi konseling beberapa waktu lalu. kemudian merencanakan pertemuan selanjutnya. Pertemuan diakhiri dengan salam dan do'a.</p>	
Pertemuan VI	<p>Pertemuan ini diawali dengan salam dan do'a, peneliti menyampaikan bahwa pertemuan ini adalah pertemuan akhir. Kemudian diadakannya <i>post-test</i> dengan membagikan angket <i>Post-test</i> ke anggota kelompok.</p>	

### E. Penutup

Peserta didik menyimpulkan hasil dari kegiatan layanan konseling kelompok.


### LEMBAR PENILAIAN (VALIDASI) INSTRUMEN ANGKET KEPERCAYAAN DIRI BELAJAR

Teori	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan Favorable (+)	Pernyataan Unfavorable (-)	Catatan
Menurut Barbara De Angelis kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Adapun indikator kepercayaan diri yang dikembangkan dari teori Angelis tentang aspek – aspek individu yang memiliki percaya diri ada 3, yaitu tingkah laku, emosi dan spiritual;	Tingkah laku	Bersosialisasi dengan baik dan membuka diri.		1. Saya merasa gugup ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas.	
			2. Saya merasa tampil berani ketika mengemukakan pendapat di hadapan teman-teman sekelas dan menguraikan jawaban dari guru.		
			3. Saya tidak pernah membedakan teman dalam kelompok belajar.		
			4. Saya senang ketika ada teman yang bertukar pikiran mengenai tugas belajar.		
				5. Saya tidak pernah memberikan ide-ide yang baik dalam suatu tugas diskusi sekalipun saya	

				sebagai anggota.	
			6. Saya merasa bantuan dari teman-teman sangat berarti bagi saya dalam menyelesaikan tugas sekolah.		
			7. Saya mudah untuk meminta maaf ketika saya berbuat kesalahan pada teman-teman.		
Emosi Spiritual	Pantang Menyerah dan Mempunyai Sikap Optimis.	8. Saya akan terus berusaha belajar, agar mendapatkan hasil yang memuaskan.			
		9. Saya merasa yakin, bahwa saya akan sukses apabila belajar dengan sungguh-sungguh.			
			10. Saya mudah cemas ketika akan mempresentasikan tugas di hadapan guru dan teman-teman, karena saya merasa ragu dengan kemampuan saya.		
			11. Saya merasa tekad untuk menggapai cita-cita sangat lemah.		

				12. Saya takut jika menghadapi ujian.	
				13. Saya ragu dapat berprestasi seperti teman-teman saya.	
				14. Saya kurang percaya diri dengan hasil ujian atau tugas sekolah yang saya kerjakan.	
				15. Saya terima dan hanya diam apabila ada teman yang mencela nilai dan tugas saya.	
		Berfikir positif	16. Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan dalam kegiatan belajar saya.		
				17. Jika saya dapat prestasi, saya akan memamerkannya kepada teman-teman.	
			18. Saya senang ketika ada teman yang memuji prestasi saya, karena itu menjadi motivasi saya untuk terus meningkatkan belajar.		
			19. Dengan penuh percaya diri, saya mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan		



			baik.		
		Meyakini takdir Tuhan	20. Yakin dengan keadaan diri sendiri bahwa setiap adanya kekurangan maka terdapat kelebihan begitupun dalam hal belajar.		
				21. Tidak menerima keadaan diri sendiri karena diberikan kesulitan dalam belajar, seperti memahami pelajaran, menangkap materi yang diberikan oleh guru, menghafal, mengerjakan ujian ataupun tugas.	
			22. Yakin bahwa segala sesuatu itu hanyalah milik Tuhan Yang Maha Esa		
			23. Yakin bahwa ketika kita membantu orang lain maka Tuhan akan membalasnya dengan yang baik pula		
			24. Yakin dengan adanya kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa.		

**Catatan:**

.....

.....

.....

**Kesimpulan :**

Instrumen angket kepercayaan diri belajar peserta didik ini dinyatakan ;

- a. Layak untuk diuji coba lapangan tanpa revisi
- b. Layak untuk diuji coba lapangan dengan revisi sesuai saran



Bandar Lampung,  
Dosen / Ahli Materi

2017

Mega Aria MonicaM.Pd  
NIP.

## PANDUAN WAWANCARA

### A. Wawancara dengan Guru BK

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri belajar peserta didik di dalam kelas?
2. Menurut pengamatan ibu, bagaimana tingkat kepercayaan diri peserta didik jika dilihat dari 3 indikator percaya diri sebagai berikut; Tingkah laku, emosi dan spiritual!
3. Bagaimana hasil konseling kelompok dengan tehnik *self efficacy* terhadap peningkatan kepercayaan diri belajar kelas X IPS 4?

### B. Wawancara dengan Peserta Didik

1. Adik-adik mungkin sudah pernah mendengar istilah percaya diri, coba jelaskan apa yang kalian ketahui tentang percaya diri?
2. Dapatkah adik-adik menyebutkan mengapa kalian kurang percaya diri?
3. Bagaimana cara kalian bersosialisasi, terutama dalam lingkungan sekolah?
4. Setiap individu pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, apa yang akan kalian lakukan dengan kelebihan dan kekurangan yang kalian miliki?
5. Tadi kalian sudah mengungkapkan rasa kurang percaya diri yang kalian alami, kemudian kita akan berbicara mengenai solusinya. Apa yang harus kita lakukan untuk meningkatkan percaya diri ?
6. Apa kesan-kesan kalian setelah guru BK memberikan layanan konseling tentang kepercayaan diri!